_jami (Exerciţiul nr. oa Află dacă această carte îţi poate fi de ajytQh
Încer]uieşte ăfirmaVjţecare ţi se potrivesc-
?.Mi iţi suporţi numele, „moşteni de la o rudă. S”; ■
4 W lipseşte încrederea în tine, întâmpin» dificult&i în a avea o relaţie

SSSsfe, ¿Jî « „..
„ HL

4f^ai înţeles nioipdatăde ce nu se vorţjeşte tn familie despre trecutul^t* »unicului tău. ■■ v L
• î l ai afes mesona pentru a te face pe plac părinţilor sau pentru a te
supune tradiţie, fanritiale. . .
• fe-a< aşteptat mereu *ca* unele evenimente grave s* se repete ia
ŢSSavorPideapre^ăşteunsubipcttaPu. ' 1 f
în relaţiile tale de cuplu ai urieoriiirrtpresia că ¡storia se repeta. B

g,«, OIBSÎ-»~ <

sumari S

fa 'nv^ţa să vezi lucrurile în adevărata lor lumină, să laci diferenţa ădevâr şi legendă în istoriă familială, astfel încât să
~12 ;

' 'Al ' '
Dm aţe&tşi colecţie,v^ mai

r ? : -h:
: -e .
5îs&z '
■
: ;
fe« •«
■:

BSMHH
BI

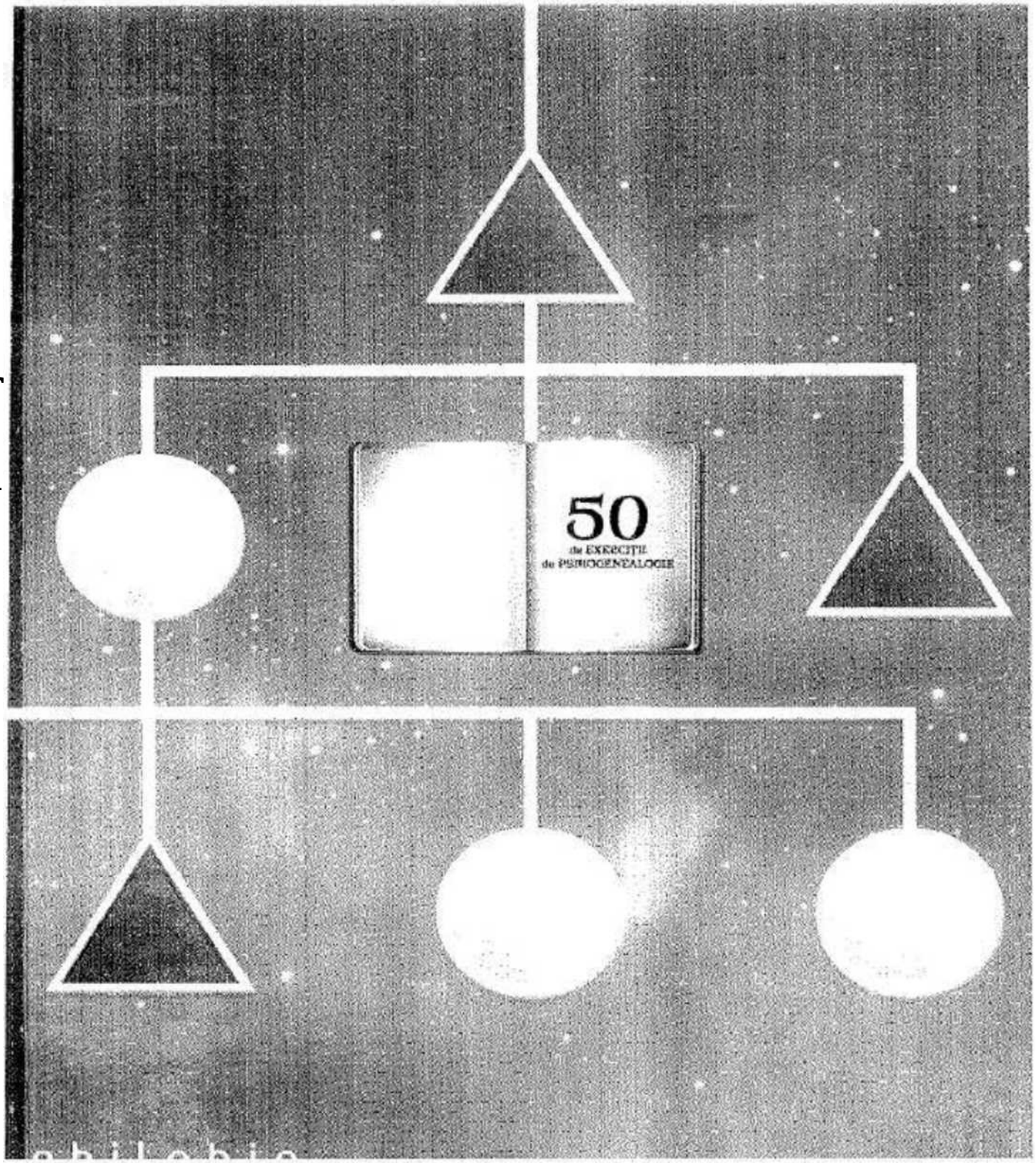
ISBN <> 78-606-8)60
< 8 6 il 6 46-Ş
8

www.philobia.com

Marie-Jeanne Trouchaud

50 de exercitii de psihogenealogie

Marie-Jeanne Trouchaud
50 de exercitii de psihogenealogie
psihogen



„Nu înțeleg de ce nu sunt în stare să spun nu", „Nu înțeleg de ce îmi pierd cumpătul pentru tot felul de nimicuri", „Nu înțeleg de ce nu reușesc să construiesc o relație echilibrată cu partenerul (partenera) de viață", „Nu înțeleg de ce îi pun întotdeauna pe ceilalți pe primul loc" etc. Nu te-ai simțit niciodată prizonierul unui comportament pe care nu îl pricepi? Psihogenealogia îți va permite să îți înțelegi propria istorie de familie și, prin urmare, să-ți găsești locul într-o descendență, într-o tradiție și într-o istorie familială.

/1/larie-jeanne Trouehaud

50 de EXERCIŢII de PSIHOGENEÂLOGIE

Ediţia a II-a

Traducere din limba franceză

de Cristina Rusu

$0 EXERCICES
D E P S Y C 11 O G E N É A L O G I E

\ >•: : Ş i \ S •- 1 i ! ; i : i v.

< cipvtighl 'Ç) ¿01 5 l >roupr Eyrolle* Paru. France

50 DE EXERCIŢII
D E P S l H O G E N E A L O G1 F.

• K i il' 'I i ’<[IV] • i • 11'. I *

i s ON • S ş 6o – <i 6 • ş

€5 ZOt6 EdiCUtJ PHILOBI.A

intcf net www.philobia com
e HUiL.rontacu.rphiiobia.com

Editor: **Bianca Biagini** *!vr-uiurrre*
Crisf.na RUMI *Rcdo. t!,').* Dascălii D
TP: C ă t .il i n F M rni n ,i
Omeurrf Dorina Oprea
Coptrkl: (nalin
Fumma

Descrierea C.II’ a Bibliotecii Naţionale a României
I ROUCHAUD. MARIE IL ANNE
50 de exerciţii de pxihogenealopic Majic-'caimc
Ftouchau«!
trsii. CriMitu Rusu Ed. a 2-a. Bucurr'jtt l’hdobi.< .'L'în
ISBN S-6O6->'<6c>-4Î>-5

IV Ru-ji. CuMirui (sud)

Cuprins

Introducere 7
1. Reprezentarea familiei: genosociograma..... 9
Exercifiul nr. 1. Primii paşi în realizarea genosociograrnei . ¡0
Exerciţiul nr 2. Descope»ă-ţi genosociograma 11
Exerciţiul nr. 3. Câteva observaţii cu privire
la propria genosociograma..... 13
2. Examinarea atentă a propriei familii 13
Exerciţiul nr. 4. Cum sunt întâmpinaţi copiii
atunci când vin pe lume, în familia ta?..... 16
Exerciţiul nr. 5. Ce semnificaţie poartă prenumele pe caie rl ai? 18
Exerciţiul nr. 6. Ce rol se atribuie femeilor şi bărbaţilor, în familia ta? 20
Exerciţiul nr. 7. Religia 2H
Exerciţiul nr. 8. Ce profesii se practică în familia ta? .26
Exerciţiul nr. 9.....Ce cadouri se fac în familia ta? 2«
Exerciţiul nr. 10. Sărbătorile de fânul ie 50
Exerciţiul nr. 11. Bolile ……..... . .. .52
Exerciţiul nr. 12. Moartea nu cumva ai un „schelet în dulap”? 5R
Exerciţiul nr. 13. Căsătoriile de ce alea oamenii
Să-şi unească destinele? 36
Exerciţiul nr. 14 Alimentaţia şi alcoolul. 59
Exerciţiul nr. 15. În familia ta se crede că banii aduc fericirea? HO
Exerciţiul nr. 16. Analizarea contextului istoric ……
Exerciţiul nr. 17. Raportarea la sexualitate……... . H5

Exerciţiul nr. 18 Abuzurile sexuale H6
Exerciţiul nr. 19. Familiile toxice ……..... o?
50 de exerciţii de pslhogenealogte

3. Cum să ascultăm vocea trecutului 51
Exerciţiul nr. 20. Interdicţiile: „Nu face asta, nu face aialaltă[1]'.....52
Exerciţiul nr. 21 Un predecesor erou mândria familiei 54
Exerciţiul nr. 22. Secretele de familie ruşinea ca moştenire 56
Exerciţiul nr. 23. Un proverb valorează
mai mult decât un lung discurs 58
Exerciţiul nr. 24. Care este deviza familiei tale? .61
Exerciţiul nr 25. Ameninţările „Dacă nu faci
cum îţi spun, n-o să mai primeşti desert*” .. 64
Exerciţiul nr. 26. Recompensele: .Vino şi ia ti zăhărelul!”.... 66
Exerciţiul nr. 27 Părinţii tăi şi-au dorit să ai un anumit destin? 68
Exerciţiul nr 28. Viaţa ta a fost „programată” intr-un mod negativ? . 69
Exerciţiul nr. 29. Legenda familială „A fost odată ca niciodată ..” 71
Exerciţiul nr. 30. Scenariul repetitiv ..... .72
4. Completează-ţi propria genosociogramă .75
Exerciţiul nr. 31 Cine locuieşte cu cine[9]..... 76
Exerciţiul nr. 32. Evidenţierea datelor importante .78
Exerciţiul nr. 33. Relaţiile puternice importante 80
Exerciţiul nr. 34 Vechile dispute familiale 82
Exerciţiul nr. 35. Cine se aliază cu cine?..... . 84
Exerciţiul nr. 36 Cine înşală pe cine? Şt cu cine? ... .85
5. A înapoia un lucru celui care i se cuvine
de drept, în vederea reconcilierii 87
Exerciţiul nr 37 îndrăzneşte să fii neloial'. 87
Exerciţiul nr. 38. îndrăzneşte să nu te supui! 89
Exerciţiul nr. 39 NtMi fie teamă să te înfurii' 90
Exerciţiul nr. 40 Inventează un act simbolic[1] 93

Exerciţiul nr. 41. Cine beneficiază de faptele tale bune[9] 94
Exerciţiul nr. 42 A tine doliu 95
Exerciţiul nr. 43 A face pace în tine însuti . 97

Cuprins

6. Ce urmează? Propria ta identitate …… 99
Exerciţiul nr 44 Care sunt preferinţele tale?..... 99
Exerciţiul nr 45 Care sunt capacităţile tale[9]... .. .. JOI
Exerciţiul nr. 46. Care sunt realizările tale
şi ce fel de alegeri ai făcut?..... 102
Exerciţiul nr. 47. Relaţiile taie de prietenie 109
Exerciţiul nr. 48. Caracterul tău 105
Exerciţiul nr. 49. Care sunt visele şi proiectele tale? 106
Exerciţiul nr. 50. Ofera*ţi dreptul de a greşi .. 108
Concluzie …… no
Pentru a afla mai multe ..... ui

Introducere

„M ÎNŢELEG DE CE NU SUNT ÎN STARE SĂ SPUN NI’“. „Nil mţc kg de cc imi pierd cumpătul pentru tor felul de nimicuri’, „Nu înţeleg de <c nu reuşesc sa construiesc o relaţie echilibrată cu partenerul (partenera) mea“. ..Nu înţeleg de ce ii pun întotdeauna pc ceilalţi pc primul loc ’ ctc. Nu tc-ai simţit niciodată prizonierul unui comportament pe care nu îl pricepi? Psihogcncalogia tţi va permite să iţi înţelegi propria istorie de familie şi, prin urmare, să-ţi găseşti locul intr-o descendenţă, intr-o tradiţie şi intr-o istoric familială. Ea studi azi modurile de funcţionare care s-au instalat iirti-o familie şi <arc reprodus din generaţie în generaţie, ca un blestem... Psi ho genealogia evidenţiază repetiţia unor evenimente semniheative, a unor drame, ca descifrează codurile familiale, dezvăluie secretele de familie. .scoate la iveală loialităţile inconştiente, alianţele şi mezalianţele, situaţiile de mare mândrie' iu ruşine.

Cu ajutorul genosociogratnci concepute de către Anne Ancclin Schutzenbcrget, al cărei aport în dezvoltarea acestei ştiinţe a fost atât de important, psihogenealogia ne ajută să înţelegem cum ni s-au format obişnuinţele, cum au contribuit tensiunile creatoare* sau dis tructisc la ceea ce suntem, evidenţiind astfel faptul că unele dintre hotar.u ile pe care Ic

luam au legătură în mod clar cu lucruri petrecute înainte să n<
n aştern.

50 de exerciţii de psihccjeneaîcgic

Dacă simţi că poiţi o povară care nu este a ta. dacă trăieşti un sentiment de vinovăţie sau de ruşine faţă de propriul comportament, psihogencalogia îţi va permite sâ re descotoroseşti de ca şi să i-o „îna- poiezi” cehii de ia care ai moştenit-o. l- hberându re astfel, vei simţi un nou avânt în viaţa ta şi vei evita în aceiaşi timp să laşi descendenţelor un cadou otrăvit...

< ai cea de faţă re sa însoţi în descoperirea fascinantă a propriei istorii de familie. hind. un ghid în construirea gcriosociogramei. Iţi va oieri teme de reflecţie, urinate de exerciţii care sa te ajute să alegi acele amintiri din istoria familiei cc re vor ajura să îţi construieşti identitatea pe care o doreşti

Odată ce îţi vei înţelege şi iţi vei accepta propria istoric, re vei eh hei a de legătui de nocive care iţi pun piedici în dezvoltarea personală şi vei putea să te împaci cu predecesorii căi Nu există nicioîndoialâ că, prm acest demers, cititorul va face primii paşi către dobândirea liniştii interioare...

Reprezentarea familiei: genosociograma

In acest capitol vei afla cum se construieşte o genosociograma, cu alte cuvinte, o reprezentare grafica a familiei. Nu este vorba despre un arbore genealogic clasic, pentru ca cel mai important este să-ţi urmezi în mod liber şi spontan firul emoţiilor şi nu să te conformezi unei anumite „rigori ştiinţifice[4]* Te vei întoarce înapoi în timp cât de departe poţi, vei scrie în dreptul numelui fiecărei persoane toate amănuntele care iti vin în minte, simboluri, date, unele observaţii etc.

Această reprezentare spontană este o formă de limbaj La fel ca un lapsus verbal, un „lapsus de reprezentare[1] poate să pună în lumină un amănunt semnificativ. Vei descoperi astfel cât de multe poţi să afli despre tine însuti fiind spontan.

înainte de a rezolva primul exerciţiu, gândeşte te care este comportamentul care te deranjează cel mai tare.

Nu înţeleg de ce mă confrunt mereu cu dificultăţi intr-o situaţie sau alta, de ce nu reuşesc niciodată să

Exerciţiul nr. 1 Primii paşi în realizarea

Chiar daci otc vorba despre o reprezentare liberi, în realizarea gc- no.sociogramei trebuie sa se rină cont- de tnumite convenţii, pentru a putea 6 înţeleasă.

riti’sk ni dtrnhr sfdtunk ui niatMn-, de denii un 5uu dr trn .»ti dur nu inai mtdO AJMI închide curiru. fiî-h ru.'t dr i» fruiz murr alba. fH’hWk* <i’!i>r<ik’ Silii ijriiYI >1 îlhiUtii» 5fl iTfub.'l XOtlIlUi l’ri’l’U.s. h<- «bidii-h tul timpul dr rui< ui tievuir Pentru inreput /Ji’Si’ih' i'Tiuune di tiduinc illbdstrfl şi ncuijriă 1 Persoaneie de sex masculin vor (i simbolízate pnntr-un triunghi

2. Persoanele de sex feminin. vor ti simbolízate pnntrun cerc.

3. Căsătoriile vpr fi reprezentate prin acest semn.

Un cuplu căsătorit va fi, prin urmare, simbolizat în felul următor:

4 în cazul unui cuplu necăsătorit, vei realiza acelaşi simbol, insă cu Imn punctate.

5 Copiii nâscuţi în cadrul unei relaţii de căsătorie vor fi reprezentat! ca în exemplul de mai jos. lată exemplul unei familii cu 3 fete şi un băiat

Seprezcntarea familiei; Qencsocicgramâ

6. în cazul cuplurilor divorţate, taie cu doua linii peste linia care reprezintă relaţia de căsătorie, m felul următor: H Copiii vor fi reprezentat! alături de părintele care i-a crescut

?. Decesele vor fi simbolizate printr-o ciuce.

Tine minte că în această schiţă poţi să notezi prenume, date, tot ceea ce iti vine în minte şt ţi se pare important Iar acum, închide cartea, este rândul tău!

Observaţie

di ncum (a dispoziţie o primă imagine a genealogiei tale, aşa cum ţi-o reprezinţi. Cu ajutorul exerciţiilor următoare, vom ana liza această reprezentare, precum şi consecinţele pe care le are asupra vieţii tale.

începând de acum, pe parcursul lecturii acestei cărţi, dacă vei dori să faci modificări sau să adaugi unele detalii propriei genosoeiograme, t»ei serie cu un creion sau o carioca de altă cu /oare sau vei folosi foi suplimentare şi bandă adezivă. Eventual, fă o copie a genosociogramei pentru a păstra prima imagine fără niciun fel de modificări.

n Descoperă-ţi
* genosociograma

Exerciţiul nr.

Iar acum, vei iacc o primă lectură a genosur iogramn talc.

bine nhu rtmthuuiuk JT uirt Ic-.îi în nwJ .«pentmr 1 Ai remarcat

50 de exerciţii de psihogeneakxjie

coincidente[7]

2, Dar repetiţii?

3. Ai observat ca unele informaţii lipsesc sau că sunt vagi?

4. Ceea ce ştii despre unele persoane îţi este clar, iar despre altele totul e întunecat sau opac?

Observaţie

)n cadrul familiilor se transmit deseendenţilor anumite credinţe, obiceiuri, practici... În special cu ocazia căsătoriilor, unele fapte vor fi scoase în evidenţă ca sursă de mândrie, iar altele vor fi cu grijă ascunse, pentru că provoacă ruşine. Uneori, evocarea unui eveniment despre care în general se evită discuţiile va provoca o suferinţă vie. Copiii se regăsesc astfel Intr-un contest ale cărui elemente constitutive le sunt necunoscute şi sunt supuşi unei influenţe împotriva căreia nu pot să facă nimic. Trebuie să ţină doliu după o istorie pe care nu o cunosc, ceea ce, am putea spune, reprezintă o misiune imposibilă. Prin urmare, ei vor transmite povara propriilor copii, Atunci când copiilor li se încre dinţează o sarcină, trebuie luată în

considerare foarte în serios loialitatea copiilor faţă de părinţii lor' Misiunea parentalei poate să fie transmisă de către părinţi în mod explicit sau implicit.

Exerciţiul nr. 3

Câteva observaţii cu privire

A sosit momentul unor observaţii mat atente asupra propriei genoso- ciograme

Privrjlf cu finirii' mitre utnili«' Jcrnuí IYJlIAIÎ >t tu'lrtVi'i nuli JP> qrestiib combr în rgprt ni sjuturiL' de la inerput

1. Exista bărbaţi reprezentau printr-un cerc şi femei reprezentate pnntr-un triunghi? Despre cine este vorba?

2. Există relaţii de căsătorie simbolizate prin linii trasate mai neclar decât altele[9] Care sunt acelea?

3. Unele per soane le-ai desenat mar apăsat sau mai şters decât altele[V VI VII] De spre cine este vorba?

4 Ai avut suficient loc pentru a-i reprezenta pe ton predecesorii sau des- cendentii[9] Pe Care dintre ei nu ai mai avut loc sâ-i reprezinţi?

6. Ai inversat ordinea, unele date?

V Ai trecut numele fiecărei persoane în mod similar[9] Ai notat prenumele[7] O

VIexpresie de alint[7] 0 poreclă[7] Sau numai o iniţială? De ce ai făcut o astfel

VIIde alegere?

7. Ai uitat pe cineva? Cine este acea persoană?

8. Cu cine ai început în realizarea genosocioqramei[7] Care este numele persoanei pe care ai reprezentat-o prima dată[7]

Observaţie

Studiind cu o atenţie sporită reprezentarea spontană pe care ai realizat o, ai putea descoperi indicii importante asupra anumitor aspecte care trebuie observate şi analizate. De exemplu:

— Un triunghi care reprezintă o fetiţă să fie oare semnul că părinţii işi doreau de fapt un băiat? ?au că fata a trebuit să poarte responsabilităţi rezervate în general bărbaţilor?

— Relaţiile de căsătorie trasate mai şters indică oare o mezalianţă?

— O poreclă poate indica o anumită trăsătură personală: „Bunica şchioapa” trimite la faptul că părea ameninţătoare cu bastonul în mână; „Micul Rierre' nu era decât fiul marelui, importantului său tată.

ritenţie, tnsăf Interpretând totul numai de dragul de a inter preta, cititorul riscă să cadă într-o psihologie de bazar, fll trebuie să-şi dea seama dacă detaliul respectiv trimite, intr-adevăr, la ceva anume din trecutul său.

Examinarea acentă a propriei familii

Atunci când încercăm să înţelegem modul în care ne comportăm, recurgem, uneori, la un demers introspectiv Exerciţiile propuse în acest capitol ilt vor ofeii ceva mar mult te vor ajuta sa identifici mecanismul de funcţionare ai familiei tale de origine, al familiilor părinţilor tai şi al familiei bunicilor etc. Suntem plămădiţi, modelaţi de aceste istorii Atunci când luăm o hotărâre, credem că suntem liberi, cu toate acestea. încă din ziua în care ne am născut, suntem prinşi intr-o reţea de convingeri ş» de obişnuinţe

De exemplu, în timpul unei calatorii în Mexic, aflată în faţa unei farfurii cu mâncare foarte condimentată. într-un restaurant, I am întrebat pe interlocutorul meu de la ce vârstă le este servită copiilor o mâncare atât de picantă. Acesta mi a răspuns zâmbind că bebeluşii sunt deja obişnuhi cu o astfel de mâncare Bineînţeles! Micuţii mexicani sunt impregnaţi încă de când se află în pântec cu mirodenii condimentate, ei sug lapte condimentat: pnn urmate, mâncarea picanta nu este pentru ei ceva nou!

Acelaşi lucru este valabil şi pentru modul în care gândim şi ne comportam, pentru judecăţile noastre de valoare Fie ca ne aflam în armonie cu modul de funcţionare al familiei, fie că ne opunem acestuia, suntem în egală măsură condiţionaţi Adevărata libertate începe atunci când putem să percepem şi să înţelegem sistemul de convingeri care ne influenţează şi să alegem dacă ni se potriveşte sau nu
înţelegerea acestui mecanism permite, de asemenea, oamenilor sa se ac cepte mai bine pe ei înşişi, să nu se mai simtă lipsiţi de valoare atunci când nu reuşesc să ia cele mai bune decizii sau să le pună în

aplicare

Exerciţiul nr. 4 • Cum sunt întâmpinaţi copiii atunci când vin pe lume, în familia ta?

Eşti copilul cel marc sau. dimpotrivă. mezinul? Eşti copii unic? Scopul exerciţiului următor este de a descoperi dacă există anumite repetiţii în istoiia naşterilor şi ele a înţelege modul în care sunt întâmpinaţi copiii la venirea lor pe lume, în familia ta.

IVispuiiiL' prin ,itf suu „nu” Iu imrr|,Viril/ din kibrlul ¿k »mu jiV. uput btfiWfl în «fetiţa din ultima c.ibună ilihii <>i u rrprtitie'

Locul copilului în familie	**Este cazul tău?**	**Este cazul tatălui sau al mamei tale?**	**Ai iden-tificat în filiaţia ta o repetiţie?**
Mulţi fraţi şi surori			
Copil unic			
Primul născut			
Al doilea născut			
Ultimul născut			
Numai băieţi			
Numai tete			

Examinarea atentă a proprie: familii

Locul copilului în familie	**Este cazul tău?**	**Este cazul tatălui sau al mamei tale?**	**Ai iden-tificat în filiaţia ta o repetiţie?**
Copil adoptat			
Copil născut în afara câsătonei			
Copil nelegitim			
Copil ascuns			
Copil recunoscut de un alt bărbat decât tatăl biologic			
Copil care a „provocat” un anumit eveniment (Căsătorie, divorţ. înceta-rea activităţii profesionale, schimbarea locuintei etc.)			
Copil preferat			
Copil respins			
Altceva:.....			

Observaţie

/li identificat vreo repetiţie familială? Întreabă-te dacă modul în care te raportezi la repetiţie îţi poate influenţa viaţa. Unele interpretări personale posibile ţi-ar putea fi de ajutor:

- *Situaţia de a fi „cel de-al doilea născut ar putea,*

de exemplu, să te determine să vrei mereu să faci mai mult decât primul

 născut (sau, dimpotrivă, să crezi că nu te descurci fără protecţia sa). Dacă te găseşti într-o astfel de situaţie, întreabă'te dacă în viaţa ta profesională, de exemplu, eşti fie în competiţie, fie în căutarea protecţiei unui coleg mult mai în vârstă.

» Situaţia de a fi „un copil născut în afara căsătoriei' ar putea să ducă. în ce te priveşte, ta o poziţie specială în sânul familiei, sau la convingerea că eşti un copil nelegitim, sau ta un sentiment de pscudo vinovăţie că ţi-ai obligat părinţii să se căsătorească, ori, dimpotrivă, la sentimentul că eşti un copil născut din iubire, fără a ţi mai face probleme în legătură cu propria legitimita-te, sau lipsa ei, întrucât exişti în ciuda regulilor sau aşteptărilor anumitor persoane.

Indiferent că ai identificat sau nu unele repetiţii, este important de reţinut că, indiferent de situaţie, reprezentarea pe care o ai despre locul pe care l ocupi în sânul familiei are consecinţe asupra comportamentului tău, fie în direcţia dezvoltării încrederii în sine, fie în direcţia contrară.

în sfârşit, în cea de-a patra coloană, cum ai interpretat cuvântul „filiaţie „? 7e-ai referit la predecesori sau la descendenţa tăi? /Ista îţi oferă un indiciu asupra riscurilor cu care te confrunţi şi asupra lucrurilor spre care trebuie să îţi îndrepţi atenţia.

F**YOPPitîi11 nr R •* semnificăţie poartă
LAvi vil iui ui , v prenumele pe care îl ai?

Iţi place prenumele pe care! porţii* $ui cine ha alesde cc? Ai un sin gur prenume sau mai multe? Exerciţiul acesra iţt v a permite

s.i identifici modul în care sunt alese prenumele, în familia ta, şi după ce criterii

fu titlvlul unnaior. nbpundr la iupTÎ'tln rn .¿ta” .MU „nu’

Examinarea atentă a propriei famiii»

	Te regăseşti în această situatie?	**Este o tradiţie în familia ta?**
Pienumele unui strămoş		
Prenumele unui unchi sau al unei mătuşi		
Prenumele unei persoane decedate		
j Prenumele unei persoane importante penii u tată sau pentru mama (prieten, vedeta etc.)		
Prenume compus		
), L Prenume cu o anumită conotatie (Iustin trimite la justiţie, i Victor la victorie care? Asupra cui sau asupra ce?) etc		
Prenumele nu este specific unui anumit sex (Claude),		
Prenumele nu este specific unui anumit sex din punct de vedere fonetic (Pascal|e|, Andre(eJ)	L	
Prenumele este oriqinal (Gudule).		
Prenumele trimite la o regiune (Soizic)		k
Prenumele este inventat (Masseo)		1
Prenumele are legătura cu religia ţloan, Mohamed, David).		]

	Te regăseşti în această situaţie?	**Este o tradiţie în familia ta?**
0 altă persoană decât părinţii a avut o influenţă în alegerea prenumelui (de exemplu, bunica a „interzis'' prenumele ales de părinţi).		
Porecla sau numele de alint înlocuieşte ptenumele.		

Obsezrvaţie

Cei care ţi-au ales prenumele s au gândit la tine? ? au au dorit să facă pe plac unei alte persoane? familia a vrut să compenseze o moarte prematură sau un sentiment de invidie? Descoperirea intenţiilor, conştiente sau nu. cu care cei din familia ta ţi au ales prenumele, uneori chiar înainte să te naşti, te poate ajuta să te înţelegi mai bine. De fapt, se poate întâmpla ea personalitatea celui a! cărui prenume îl porţi să te fi influenţat profund.

Pvorní+ifil nr» *R* **•** Ce rol se atribuie femeilor **tXBI uiŢiUi** III **. O** şj bărbaţilor, în familia ta?

Există în l.unili.i ta cuplul i svi icotipcr De exemplu, un sui autoritar cu o soţie umilă, ort dimpotrivă, o soţie plina de personalitate cu un soţ fára iniţiativă? Asemenea observaţii ne por ajura să înţelegem care este locul femeilor şi a! barbarilor intr-o anumită familie. Vei descoperi prin acest exerciţiu caic este roiul imput» arăt femeilor, cár şi barbarilor.

Examinarea atentă a propriei tamili’

NiHi-tizn, 'n ipiilHuunr. /uplid sin [Wibildt[1] cupluri Jiti fmnilni tu ui oirnr mud ilr 'um lu'iupt’ ITHOÎU ÎH nu’J piutu’uhirp irpreznibii? uinciduralii,

Examinarea atentă a propriei tamili’

Apa:, btfrazû în tdl’fl răspunsul rvtnvit în (Wh’ţir dr LYCII vr se înkbnplii LU rukvftrat în viaţu tu. >t nu ht /uncitr Jr c¿r<t rr h-d» pl.'iuvi sun dr riva ff^iuidciti

1. Care suni cuplurile stereotipe din familia ta?

2. Rolul femeilor Rolul bărbaţilor.

	Total adevărat	**Parţial adevărat**	**Parţial fals**	**Total fals**
Femeia găteşte şi face curăţenie				
Bărbaţii sunt dominatori				
Femeia trebuie să se îngri-jească de confortul familiei.				
Femeia trebuie sa înţeleagă când soţul ei este supărat				t
Femeia trebuie să ia totul l asupra ei				
Femeia este mai curajoasă decât bărbatul.				
Femeia trebuie să-şi res-pecte îndatoririle conjugale. *				.
Femeia este mai fidelă decât bărbatul	I.	L .		

	Total adevărat	**Parţial adevărat**	**Parţial fals**	**Total** fals
Femeia nu poate lua o hotărâre de una singură				1
Femeia trebuie să înţeleagă nevoile sexuale ale soţului sau şi să le satisfacă.				
Bărbatul e cel care conduce maşina.				
Bărbatul e cel care are în grijă necesităţile familiei				
Anumite sarcini sunt înjosi toare pentru un barbat				
Toţi bărbaţii sunt nişte porci[1]				
I—. ’ _ .... Cel mai bme femeile se				
Bărbatul este mai curajos decât femeia.				
Bărbatul trebuie sa fie jjuternic.				
Bărbatul este mai raţional, pnn urmare are deseori dreptate				
Bărbatul trebuie să se ocupe de muncile grele ale gospodăriei.				
Bărbatul este cel care ia hotărârea finala				J

Examinarea atentă *a* propriei familii

	Total adevărat	**Parţial adevărat**	**Parţial fals**	**total fals**
Femeia trebuie să-şi asculte soţul				
î Locui bărbatului este mult i mai important decât al | femeii.				
Bărbatul are mai multe nevoi sexuale decât femeia				
Femeile sunt complicate				
Infidelitatea umn bărbat este mai puţin gravă.				
Este normal ca bărbatul sa se oprească la o bere cu prietenii.				
Tot ce are legătură cu copiii cade în gr'.¡a femeilor				
Cel mai bine e când ai o f soţie înţeleaptă şi o amantă bună la pat		.		!

Observaţie

Cititorul trebuie să rezolve exerciţiul ţinând cont de faptul că este bărbat sau femeie. însă, în ambele cazuri, femeia poate fi considerată (de către un bărbat sau de către ea însăţi) o sfântă, zeiţa, zâna, mama, cea care este minunată şi oare are mereu dreptate. Hau, dimpotrivă, poate fi considerată ca adevărata des cedentă a Suei, ca fiind lipsită de raţiune, o

seducătoare mereu pusă pe ţesut intrigi, un obiect sexual.

bărbatul poate fi consider at (de către o femeie sau de către ei însuşi) un făt frumos, un tip atotputernic, cinstit, puternic, cel care ştie să le facă pe toate şi să rezolve tot sau, dimpotrivă, un neeioplit, un tiran, un închipuit, un obsedat.

Am putea să mai punem şi alte întrebări, însă probabil că ţi-ai format deja o părere despre locul fiecăruia, având, astfel, un indiciu suplimentar eu privire la locul pe care -l ocupi în cadrul familiei, corespunzător sexului tău. Atenţie: răspunsurile siste mutice în acelaşi registru ar putea indica un dezechilibru în ce priveşte reprezentarea ta? fie femeia este supusă şi trebuie să se aplece în faţa bărbatului, fie. dimpotrivă, se află într-o relaţie do putere cu bărbatul. Asta ar însemna că o asemenea obişnuinţă de reprezentare a devenit o regulă pentru tine şi că nu reuşeşti să te distanţezi, că nu mai eşti capabil să identifici nuanţele. Lucru care poate fie să te determine să te încadrezi în totalitate într-un anumit stereotip, fie să te facă să te răzvrăteşti în mod sistematic.

De asemenea, trebuie neapărat să identifici cine ţi a transmis aceste reprezentări despre rolul bărbaţilor şi al femeilor

Exerciţiul nr. 7 • Religia

*

Prvdect.'oni rât urau hairulc preoţeşti *>au, dimpotrivă. erau

nişrc habotnici r Erau liberi cugetători? Practicau o religie a iubirii cau una a ¿»biig.iţici morale? O religie a îngăduinţei eiu una • interdicţiei ■

RAspiuiik Ui hitrcbdiilr urmă kw rr Ak’nttr, ol? un part ani sd fnci di|i’-nnhi tntrr credinţă <i rdijic

*

Examinarea atenta a propriei familii

1 Care sunt persoanele din familia ta foarte implicate în domeniul religiei[VIII IX X XI XII XIII]

2. Ştii din ce motiv?

Observaţie

Cititorul poate acum să reflecteze ta ceea ce ar dan să păstreze sau nu din credinţele sau din obiceiurile familiei.

Scriitorul Shlomo Sand povesteşte, în cadrul unei conferinţe, cum străbunicul său a cauzat dificultăţi financiare următoarelor trei generaţii prin faptul că a ţinut să fie îngropat aproape de Muntele Măslinilor, ca să fie sigur că ua fi printre primii care nor „învia”, conform tradiţiei evreieşti'. Demersul era foarte costisitor, însă cu toate acestea străbunicul a cheltuit fără măsură pentru a realiza acest proiect. ffhlomo 9a nd conchide: .Toată lumea era supărată pe el!“.

VIII Ce spun ceilalţi membri ai familiei despre aceste persoane[9]

IX 4 Care era mesajul lor cel mar important, după părerea ta[9] „Religia este un sprijin”, .Religia este o datorie*, „Religia deschide inimile', .Trebuie să ne temem de justiţia divină” etc.

X 5 în educaţia pe care ai primita, cât de important a fost rolul religiei şi care era semnificaţia acesteia[9]

XI Membru familiei tale au fost respectaţi pentru orientarea lor religioasă?

XII Membrii familiei tale au fost persecutat! din cauza orientăm lor reli

XIIIgioase?

50 de exerciţii de ps l hoge nea
logie

rvorni+iiil nr « • Ce profesii se practică EABI UI I IUI IIÎ , o în familia ta?

A<< vttxjţiu ici v.i pvrmire s.i .uuliz.cz> dacă atunci când ţi-ai ak;> profcMA ai km tnHuenţar dc familie în vreun tel. prin şiruilamarc. prin di st anţart.- sau rc. nebune.

Vi»JJi|’h'lftizii nun iituii primit Cubei d< nun prutni ¡1 purru r.xrimiîii pri'h'Sii <U< membru fumthri luir. ti diplcunr nu ebtiiiut <i iu cr dpiUfH» dr a.f'Mriir itu-trd/d. Aj'i'i,Â'pu>î3.ind prin .*I<V >uu ..tuc', vri putui armiei fu n- Hirbiu ñ uifiifn'ii preprin mintii u fast mflufnţiitci :tr i'farid kiniiluilj

1. Profesiile sau statutul familiei tale

■	Cine?	Mândrie?	Ruşine?	Repetiţie?
'■ Fermier				
Comerciant		.....	.....	____ J

Există credinţa potrivit câreiq ia a Doua Venire a Pornţwfai, rtvierea mortilor va începe din acel loc (n.t .1

Examinarea atenta a propriei familii

	Cme?	Mândrie?	Ruşine?	.....
Medic				
Director de şcoala				
• învătător				
Muncitor				
Funcţionar				
Militar				
Angajat				
Licenţiat				
Expert				
0 meserie în care cineva este renumit, celebru				
Sindicalist				
Patron				
Altceva.....				

2. Profesia ta

Profesia mea are legătură cu un element din istoria	
Există o fidelitate familială în alegerea acestei pr ofesii.	
Această meserie mi se potriveşte.	

Obseirva^ie

Deseori se constată că anumiţi descedenţi nu Îndrăznesc să se rupă de tradiţia familială. Tie se încăpăţânează să practice o meserie care nu le place, uneori chiar fără să aibă competenţele necesare, fie nu îşi oferă şansa de a depăşi nivelul studiilor părinţilor sau predecesorilor, pentru a nu-i „face de ruşine”. Unii nu se simt niciodată la înălţimea unei personalităţi de excepţie care şi-a pus amprenta pe istoria familiei şi se

compară mereu cu

persoana respectivă, devalorizându-se pe ei inşi fi. Alţii, dimpotrivă, sunt mândri să ducă mai departe cunoştinţele ce le-au fost transmise eu pasiune, afecţiune fi, totodată, cu rigoare!

Raportarea la fenomenele transgeneraţionale explică, de asemenea, violenţa eu care le este impusă, uneori, o anumită edu eaţie copiilor. Unii părinţi le cer intr-un mod aproape abuziv copiilor rezultate bune (a şcoală pentru a-şi proteja imaginea, pentru a se lăuda în faţa celorlalţi ete,

Exerciţiul nr. 9 Ce cadouri se fac în familia ta?

,.L)c Crăciun, nu Am primit niciodată cadoul la caic visam!'„ Hc că suntem copii sat) adulţi, cadoul pc c.irc-l primim şi telul în care ne este oferit sunt importante. Prin acest exerciţiu iţi vei face o idee clara despre funcţia pe sare o îndeplineşti cadoul în familia ia.

.VlCll .QtUdriikşî ufw riuUlîk |’ti’ptoC t»l h'lMtd J<‘ m.ll jib Itl flWSC iinimfin? RifritAi „itr son .nu”. iipt’t Miir ni uilimu vcioinid cmc PiTii dSi'niriîCit lUil.'un în /iimilnt t.i

	Da	Nu	Cine?
! Cineva mi-a dăruit cadoul pe care mi l-am dorii cel mai mult şi l-a făcut el însuşi, cu mâinile lui.			
Luni de zile am admirat un lucru i dinii-o vitrină şi pană la urmă cineva mi l-a făcut cadou			

Voiam să am jucam pentru băieţi, dar primeam jucării pentru fete (sau ; invers)			

Examinarea atenta a propriei familii

	Da	Nu	Cine?
Cel mai mult inu plăceau bomboane-j le pe care le primeam recompensă când eram cuminte'			
; Nu m< se dădea voie să mănânc în- ! gheţată când mi era poftă, în			
Mama, care a fost profesoară, mi-a dăruit mereu cărţi. deşi mie nu mi place sâ citesc.			
La noi în familie se făceau numai cadouri utile			1
Cei mari imi dădeau bani ca să nu-i mai bat la cap.			
La noi în familie se dăruiau bijuterii ca să pară că suntem bogaţi, dai umblam cu şosete cârpite[1]			
t a noi nu se făceau cadouri, se considera că sunt bani cheltuiţi degeaba[1]			
Cadourile se făceau pentru ca ceilalţi să se simtă îndatoraţi.			
Se făceau cadouri cu mesaj ascuns: de exemplu, unei femei care nu se îngrijea de aspectul fizic i se ofereau farduri			
Cadourile erau uneori însoţite de scene de prost gust			
La noi în familie se făceau cadouri doar din obligaţie nu conta cadoul, era ales în grabă			
De fiecare dată de Crăciun, cadoul pe care îl voiam eu era primit de fratele meu {sora verişorul etc.). Al meu e*a mai urat ca al lor			

Observaţie

„/Modul în care dăruim valorează mai mult decât ceea ce dăruim, spunea Corneille... Un cadou poate să fie un mesaj de afecţiune, atenţie, dragoste, iar în asemenea cazuri cel care îl primeşte se simte important în ochii celui care-l oferă, di amintiri dragi în legătură cu unele cadouri? flau, dimpotrivă, iţi aminteşti că te-ai simţit obligat să pari recunoscător chiar dacă nu asta simţeai cu adevărat?

De asemenea, se prea poate să fi primit cadouri asociate cu circumstanţe neplăcute pentru tine. De exemplu, ai fost filmat, deşi na îţi place deloc lucrul acesta, cineva ţi-a organizat o petrecere surpriză, ştiind că o să te simţi foarte stânjenit etc.

Deseori se spune că „gestul contează”, dar uneori descoperim că suntem prinşi într o situaţie de reciprocitate fără sfârşit. De exemplu, te simţi obligat să faci un cadou la fel de scump data viitoare, chiar dacă nu dispui de mijloacele financiare, În aceste situaţii, darurile primite implică o constrângere foarte neplăcută.)n „plăcerea de a dărui” se mai ţine cont, atunci, de plăcerea de a primi?

deurn, că ţi-ai făcut o idee mai clară despre modul în care se dăruiesc sau se primesc cadourile în familia ta, gândeşte-te la propriul mod de a cere un cadou, de a-l primi, de a dărui.

Exerciţiul nr. 10 • äSfe

Sărbătorile... O ocazie perfecta peneiu reuniunile dt tamihc!

Examinarea atentă a propriei familii

Cum vezi siruaţia aceota. csu-o plăcere viu un coţinai *

Citate dfîrwihili- de ahtiin <i fnccrcui^k-lr pe fflr cant cc»n'<pii ud cu crra ir stniţi în ii'jHlurii cu aerstr [tunai. tn prezent Pe urniA senr carr sunt mnintirilf fui* irqiite di iärinttiinlr din aipiLărir

I Sărbătorile sun! întotdeauna plăcute

2. Cel mar important lucru este ca toată familia să fie împreună,

3. Deseorr apaie îngrijorarea că va izbucni un scandal intre două persoane

4. Mereu este mare bătaie de cap să te hotărăşti pe cine să inviţi.

5 Copiii mănâncă la aceeaşi masă cu adullii

6. Este o ocazie să mănânci zdravăn.

7 Se bea mai mult ca de obicei.

8 Contează mai mult semnificaţia religioasă a sărbătorii.

9 Contează mai mult că este aniversarea cuiva

10 Masa este pregătită mereu de un „bucătar-şef

11. Felurile de mâncare sunt pregătite mereu de aceeaşi persoană

12 Bucatele trebuie să fie tradiţionale

13 Fiecare este aşezat de fiecare dală în acelaşi loc

Examinarea atentă a propriei familii

14. Se vorbeşte mereu despre aceleaşi lucruri.

15 Unele subiecte de conversaţie sunt mereu evitate.

16. Urăsc sărbătorile.

1. Ce bai spune cuiva despre sărbătorile tale în familie[7]

2. Veselia de la petrecere este reală sau una artificială[7]

Observaţie

fti te *bucuri din toată inima. Să te bucuri de prezenţa celor din jur. Să păstrezi amintirea unor zile deosebite. Să simţi dragostea celorlalţi şi să o împărtăşeşti. Să te distrezi fără reţineri împreună cu oameni faţă de oare simţi prietenie. Să perpetuezi eu entuziasm o tradiţie familială, lata ce ar trebui să însemne o sărbătoare în familiei*

Exerciţiul nr. 11 • Boiiie

Se ştie că unele bol» au o componentă creditară Fără să negăm ultimele descoperiri în ceea ce priveşte modificănlc din genom, am putea să nc întrebăm dacă nu cumva loialităţile familiale inconşticnrc au şi ele un roi în repcricia unor boli.

RAspundi Iu rntirhdcili' mnu'it aair 1. Despre ce boit se vorbea deseori ia tine în familie?

Examinarea atentâ a propriei familii

2. Cine a sutei it de pe urma acestor boit bărbat ii şi/sati femeile?

3. La ce vârstă[7]

4. Holde au afectat anumite părţi ale corpului, în mod special[7]

5. Au fost cauza anumitor decese?

6 Ce se credea că stă la originea acestor boli (defecte de caracter, amăra ciune, destin, neglijenţă etc .)?

7. Ce se spunea despre comportamentul bolnavilor în faţa bolii (curaj admirabil, renunţare, slăbiciune sau tărie de caracter etc)[7]

Observaţie

finala poate să reprezinte ocazia unor schimbări profunde în relaţiile familiale. De exemplu, ea poate să-l scutească pe bolnav de o sarcină grea sau de

reproşurile care i s-ar fi adus ducă ar fi

/W *sănătos. întreabă-te i'n fiecare caz ce fel de semnificaţie ar putea a nea boala.*

Alo ta bene: Poala psihosomatică nu este o boală inventată, nu există doar în mintea bolnavului, ci poate fi un fel de reacţie involuntară faţă de o situaţie, sau un conflict, greu de suportat. Înţelegerea semnificaţiei bolii ar putea duce la o rezolvare a conflictului, iar în acest fel sănătatea sau chiar mata persoanei respective nu ar mai fi periclitate.

Exerciţiu! nr. Moartea: nu cumva ai un „schelet în

I a Ici ca în cazul na>rcnlor. este interesant să analizăm decesele dintr-o pc r s pc c t i v .» ps i ho gene a logic â

(i din «hui ji'nihiv priit ni u tdVntifitd pnsibildr ¿¡tiuitn repetitivi- C\’mpktni?i> upor kibehd următor

Cauzele deceselor	
Vârsta la care • au survenit decesele 1 L .. „.. .....…	
! Circumstanţele în care i s-au petrecut decesele	
i ! Datele deceselor	_____

Examinarea atentă a propriei familii

Există o persoană a cărui moarte tragica sau eroică şi-a pus ampienta asupra familiei tale?	..... 1 i
Există vreo persoană care a decedat în circumstanţe ciuda-te. neelucidate, şi despre care s-a hotărât ca este bine să nu se vorbească, cineva a cărui moarte este un subiect tabu?	,■ ■- -,—-1
Are lucrul acesta vreo influenţă asupra vieţii tale[7] Daca da, despre ce este vorba?	
Altceva ..... i_____._____	1 ? 1 _____

Observaţie.

„Poale că tocmai ce ai descoperit că în familia ta există „schelele. în dulap”. Anumite decese pot să ne influenţeze existenţa în mod inconştient. A^onique are peste 70 de ani. Viaţa ei a fost marcată de tristeţe şi nelinişte. Aceste emoţii o apasă mereu şi. în plus, se acuză pe sine că le face pe fetele ei nefericite. Analiza istoriei sale de familie a scos la suprafaţă motivele comportamentului său (dis)funcţional, lucru care a avut drept consecinţă faptul că ea a încetat să se mai învinovăţească: tatăl ei a murit când ea avea doi ani. Era stâlpul familiei, un bărbat puternic, care reuşea în toate. Se pare că ar fi fost omorât în timpul unui acci-dent de vânătoare. Tânăra văduvă. mamă a şapte copii, s-a recăsătorit cu fratele decedatului. Var cine ţinea

arma de vânătoare în timpul accidentului? Chiar cel eu care s-a căsătorit mama sa, fratele mai mic al soţului! CI era o persoană rnarqinalizată şi îşi

invidia foarte tare fratele mai mare. 8unica lai /Vlonique. mama celui ucis şi a ucigaşului, care ţinea frâiele întregii gospodării, a interzis pur şi simplu să se vorbească despre tatăl lui Monique şi despre tragicul „accident”. Atonique a trăit, aşadar, într-o lume a aparenţelor şi ipocriziei, iar secretul dureros le-a făcut viaţa grea celorlalţi şi ei însăşi!

lă’i vedea în partea a patra a acestei cărţi cum te poţi distanţa de istoria acestor „morţi ' cant să-i iaşi să se odihnească în pace, găsindu-ţi astfel liniştea interioară.

Exerciţiul nr. Căsătoriile: de ce aleg oamenii să-şi unească destinele?

Din iubiri.. din inictti, pentru a Ic LUT pe plac părinţilor... Exisei nu miloase motive pentru care oamenii se căsătoresc. Exerciţiul acesta iţi va oferi posibilitatea de a identifica regulile după care se tac căsătoriile în familia ta

CiiiL’ru Jc .'i’.x muscuhu se udndi’uscâ Iu uitai h»r npat Iu ulti m i bnr-i’Aţi inipertiinli dm familie Citi toi rele să se iţilndoiscă Iii nuirnu lor. upui bl .dtr Irvt fcmri tmp’rliinti' dm »jiiiAiloqhi lor În lOntinuaiT. fieciirr <?! >r tiândrusYi la filiiţin k’i Jr a'isi’ih’rh’. prnlru n raspinUr Li uilirburtlr dr mai jos pt.hjrdfii dr nuntii sau ¡itiimrnvu lor. nr|i utdc Au-sr (•AYT-<it;u duce Iu o mai bună uildrqnc a proprin rciutu de itlşMinii

Examinarea atentă a propriei familii

1. Fotografia de nuntă

	Ce vârstă are această persoană?	**Care este contextul (epocă, ioc, evenimente politice sau familiale etc.)?**	**Persoana respectivă pare fericită?**	**Care au fost motivele care au stat la baza acestei căsătorii (iubire, aranjamente etc.)?**
Tatăl sau mama				
Prima persoana				
A doua i persoană				
A treia persoană				
Tu însuţi, dacă eşti căsâtoritţă.!		--------„—.-----		

2. Atitudinea ta faţă de căsătorie
   - Crezi că tradiţiile trebuie respectate? Daca da, care sunt acelea?
   - Cine a hotărât căsătoria[7]
   - Dacă eşti căsătorit(ă), cum ai luat această decizie?

Care este rostul căsătoriei, după părerea ta?

De ce crezi că se căsătoresc oameni'?

Crezi că nunta trebuie să fie o mare petrecere (cu rochie albă şi tot tacâmul) sau mai degrabă ceva discret? Sau poate ceva original?

Cine crezt ca trebuie să se ocupe de lista invitaţilor?

Crezi că ar trebui să existe o ceremonie religioasă? Este importanta pentru tine?

în caz că eşti deja căsătoriţiă). ai încheiat un contract prenuptial? Cine a cei uf să se facă unul?

în caz că nu eşti căsătorit, care sunt motivele?

Observaţie

Nunta este un eveniment care poate constitui sursa

unor importante observaţii psihogenealogice. În acea zi, cei doi tineri duc eu ei, deseori, speranţele fi reprezentările flecarei familii, întrucât de cele mai multe ori se organizează o petrecere la care multă lume este invitată, flecare, familie doreşte să ofere cea mai bună imagine despre ea însăşi şi speră totodată că familia cea laltă să nu o facă de ruşine, ei dimpotrivă, să îi ofere un motiv în plus de mândrie. Prin urmare, ceea ce este în joc într-o nuntă nu prea are. legătură cu fericirea tânărului cuplu!

1 OP. 14 • şj a|Coolu|

Dacă te confrunţi cu o problemă în acest domeniu. exerciţiul următor iţi va permite poate <i descoperi că iş: arv rădăcinile în comportă mente ale generaţiilor trecute.

OmpIdrozA Idbdtrl Jr mai pj. nu imimtc de <i reflecţii indraiii'15 la intn-bănit pe utre Ic uHilinc

	Da	Nu	Cine din familia ta s-a confruntat că astfel de probleme?	Cauze (război, despărţire, deces, violentă îndurată etc.)	Care a fost momentul declanşator?
Bultmie sau anorexie					
Alcoolism					..... {
Dependentă de droguri					
Dependenţă de ţigări	____				

Observaţie

¡Vu trebuie să te simţi obligat să urmezi o istorie care nu este a ta! lată exemplul unui caz: Catherine suferă de obezitate. Pa spune că nu are ce să facă, fiind ceva ereditar, rinalizând, am descoperit că prima persoană supraponderală din familie a fost bunica ei şi că acest episod a survenit în urma unui viol. De fapt, pentru persoanele care suferă o astfel de traumă, obezitatea este o consecinţă a încercării de a depăşi suferinţa ori un semn că trupul siluit este perceput ea nemaiavând valoare şi nemaifiind demn de grijă şi respect. Catherine a înţeles că nu ea a fost cea violată şi că nu avea de ce să se supună acestui mecanism de apărare. Consumul de alcool poate să aibă o origine similară. Bineînţeles, această conştientizare oferă posibilitatea de a depăşi dificultatea în care te afli, dar nu este exclus ca persoana în cauză să aibă nevoie de ajutor medical, în anumite situaţii.

Exerciţiul nr. # în familia ta se crede că banii aduc fericirea?

în uncie t amilii \c spune că „Banii sunt tăcuţi ca sâ-i cheltuii;u în altele „E mai bine să economiseşti, nu se- ştie nictodarâ cc poate să se inrâmpk* în vjari’ . Exerciţiul următor iţi va permite >â evaluezi felul în care ce raportezi la bani.

Ml; i'Hhii iiiiv», uiişU’ i’HiiHliuilf ,u onr <•<!: d/ iionJ ţprei lui ■ u. divin imdr rsir uUiiîV \|w mciihi’nui<1-l în hiM pe membrii p- tnilifi i JIV L/IJîU/I meilh h»!Ui

1. Banii sunt tăcuţi pentru a fi cheituiţi.

în ce iei (călătorii, bijuterii, petreceri, cadouri etc.)?

Examinarea atenta a propriei familii

MO

2. Banii sunt tăcuţi pentru a fi economisiţi

în ce fel (depozite, achiziţii imobiliare, terenuri, aur etc.R

3. Banii sunt necesari pentru „a arăta” că a, reuşit în viaţă, că ai un anumit statut social

4. Banii sunt un mijloc prin care poţi să-i faci fericiţi pe ceilalţi

5. Banii înseamnă, înainte de toate siguranţa zilei de mâine

6 Banii sunt m primul rând un motiv de mândrie

Cine a avut niulti bani în familia ta?	**În ce fel s-au câştigat aceşti bani?**	**Ce se spunea despre această persoana în familia ta?**
t_____ _ J		
i _____		_____ l

Observaţie

Relaţia pe care cineva o are ou banii poate să dea naştere unor anxietăţi puternice. /Hai ales în epoca noas tră caracterizată de hiperconsumerism. Cumpărăturile compulsive, caro sunt imediat regretate, frica neîntemeiată de a duce o viaţă plină de lipsuri, dispreţul „bogătaşilor” pentru ceilalţi sau teama de a deveni sărac, obsesia anumitor părinţi de a-şi împinge ou orice preţ copiii să sta dieze ceva ce nu le place, oferindu le ca singură explicaţie faptul că nor avea profesii unde vor câştiga bine, toate acestea sunt rezulta iul unei reprezentări sădite în mintea noastră

Examinarea atenta a propriei familii

de către cei apropiat!.

■ HP. 16 contextului istoric

Să. r.c naşti în vremuri de rázbot. inti-o perioadă în cart; şomajul aivetcaz.ă soc ic ta rea pe scaiâ largă sau. dimpotrivă, în vremuri de pace şt prosperi tare atrage după sine anumite consecinţe. Daca nu ai acces la informaţii în legătură cu anumiţi predecesori ¡pentru că trăiau în străinătate. tic exemplu), wi putea afla cârc ceva din analiza contextului istoric.

c.iutd-ti m<r«' uirti dr istene sau mfivwah’t-tr *tk pr* uUrnirt pentru j vr-dr’il <UIT (?ţ; Sitthifid istened ÍU dt/t’Jlk ♦(UUUM vile filHIllici Ulii (.dtUlkl túlid .MUUi' ÍM ciudat. ui un fd de fdtalitati <<ur tc itpruuiif’ Iiuwrc4 .<â infc- i<<|i a’ţnpi’rliUMni/id mcntbnLu /amilict tulr rupunândit-tr Iu nvrnnientdr pnn iiirr t.ui t’vcut. apei ú’nipi.uu cunipcriunK Jilul tău ru ui k»r

Ramura familială	Contextul istoric	Influenţa asupra comportamentu-lui unor membri ai familiei	Influenţa asupra comportamentu-lui tău
	. . ...		
			!

Observaţie

7afâ două menipie de legătură eauxă efect intre contextul istoric fi comportamentul unei persoane.

• Hgbne are fobie de foc. Nimic nu o ajută, nu poate nici măcar să aprindă un chibrit, să nadă o lumânare

arrând etc. /i urmat chiar şi şedinţe de terapie comportamentală, însă fără succes, în cadrul analizei noastre, am descoperit că are un bunic care a decedat în anul 19h0, despre care nu se ştie unde şi cum a murit, şi care era de origine evreiască. Probabil că a ars intr-un ere matoriu dinţi -un lagăr german. familia a avut grijă să ascundă acest lucru, pentru că pe atunci era periculos să fii coreu, putea să le aducă neplăceri. fobia de foc a încetat să mai fie un lucru absurd pentru tyline...

- *Mărie suferă mereu de dureri în gât. dm descoperit. în urma analizei, că tatăl ei a murit din cauza unui cancer laringian. că unui unchi (pe nume Georges, precum Sfântul Gheorghe, care a fost decapitat) i-a fost retezat capul de un obuz în timpul celui de.dl Doilea Război Mondial, iar mama ci a suferit din cauza unei boli degenerative care a început să se manifeste printr-o paralizie a gâtului. iV-um fi fost deloc surprinşi să descoperim că unul dintre predecesorii ei a fost ghilotinat! După o şedinţă de terapie de grup, ea nu a mai resimţit aceste dureri!*

17 * la sexualitate

Emoţiile unei persoane sun: puternic influenţare de primele inrâlnni cu sexualitatea. Exerciţiul iţi va pcimitc <i analizezi modul în caic ai auzit voibiiulu-.se despre sexualitate p teiul în care asta te a influenţat

Ribpimdr Iii iitlnhărih* uimătiMir.

Examinarea atentă a propriei familii

1. Cum ai auzit vorbindu-se despre sex pentru prima data[7]

2, 11 s-a vorbit intenţionat despre sex sau ai surprins o conversaţie?

2. Cine ti-a vorbit despre sex[XIV XV XVI XVII]

4 Unde ai auzit vorbindrese despre sex (acasă, la şcoală etc)?

5. În ce fel de circumstanţe (film, revistă, reportaj televizat, animale în natură sau pe stradă etc.)[7]

9. În ce circumstanţe ai avut primul contact sexual?

10. În prezent, iţi aminteşti cu plăcere de acel moment sau mP

11. Primul contact sexual a fost dorit cu adevărat *

XIVCare a fost mesajul (sexualitatea este plăcută, periculoasă ruşinoasă,

XVsexualitatea este o datorie, este dezgustătoar e, este sacră etc.)?

XVI în ce circumstanţe ai trăit primele emoţii sexuale[7]

XVII Cu Ce fel de sentimente au fost asociate[7]

12. Poţi să stabileşti o legătură intre sexualitatea ta din prezent şi istoria familiei tale?

13. în cazul în care ai copii ce fel de mesaj ţi-ai dori să le transmiţi în aceas tă privinţă'*

Observaţie

Sexualitatea poate să fie minunată, o sursă de viaţă, de energie şi de împlinire, dacă este liber consimţită şi trăită eu pasiune. în concordanţă cu Palorile noastre cele mai importante. Dimpotrivă, sexualitatea poate să fie un adevărat coşmar, dacă este asociată cu tot felul de constrângeri şi cu sentimente de vinovăţie. Dacă istoria sexualităţii tale este asociată cu anumite răni morale sau emoţionale şi dacă te confrunţi cu dificultăţi în această privinţă, este carul să procedezi eu foarte mare atenţie! Rezolvând acest exerciţiu, vei putea probabil să faci legătura între trăirile tale şi

ceea ce ţi-a transmis familia. Cel mai important este să ai grijă de tine şi să ţi vindeci rănite, dbsolut nimic nu trebuie să-ţi afecteze respectul de sine!

Exerciţiul nr. 18 • ^z a u £le

A •interi un abuz sexual este cu siguranţă una dintre experienţele cele mai violente şt mai dureroase Acest eveniment dă deseori naştere la secrete de familie greu dc suportat.

Diii.il *hi ul în fiuiiilhî ui nu r.xisial situdtii *k* abuz AZMUIl, ûviip|<r<ï.L?tl tiiMul urniiîkn

Cine a fost victima?	**Cine a fost agresorul?**	**Vârsta victimei**	**în ce circum-stanţe s-a petrecut evenimentul?**	**Exista o relaţie de familie mtre victima şi agresor’**
E t »				
▬				
[■TTj				

Observaţie

£\re *important să se ştie care sunt consecinţele abuzurilor se suale, în special în caz de incest.*

• *Victima „uită“ o perioadă îndelungată de timp din copilăria sa.*

• *Pentru victimă, propriul corp nu mai este „curat“; el a fost agresat, intimitatea a fost pângărită.*

• *)n. momentul agresiunii, în mintea victimei a avut loc o disoci ere: „Poţi să faci ce vrei cu corpul meu, nu simt nimic, dar sufletul meu nu-l vei aveai” Această disociere se va păstra şi în viaţa adultă.*

• *Apar disfuncţii grave ale sexualităţii.*

• *Apar tulburări grave ale comportamentului alimentar (sunt frecvente carurile de bulimie şi de anorexie).*

• *Victima are un sentiment de vinovăţie, născut din ideea că nu s-a opus îndeajuns (indiferent de vârsta acesteia).*

• *Victima are un sentiment de vinovăţie, chiar şi pentru faptul că agresorul a fost denunţat şi apoi închis.*

• *Sentiment de ruşine foarte intens, sentiment de dezonoare.*

• *Tendinţa ea victima să se închidă în sine sau. dimpotrivă, să se dedea exceselor de orice fel.*

O persoană abuzată trebuie să fie ajutată, cu un respect infinit, de cineva care cunoaşte puterea şi efectele devastatoare ale abuzului sexual, fucrul acesta cere o competenţă particulară. Există emu mite asociaţii care ar putea fi de mare ajutor în asemenea situaţii.

Exerciţiul nr. 19 • “lle

„Familia toxică este acea familie în care părinţii ' sau chiar o persoană apropiata} ist abuzează fizic sau moral propriul copil. în mod repetat. C.'cinsecinţck asupra vieţii adultului sunt sic cele m.u multe ori foarte sen oase.

Rjispundr ar „d*t snii ,m<„ Li futn-bfiiil? «lui hilvlirl Jr nuli n»s.

Următoarele situaţii apăreau în mod repetat	**În familia tatălui**	**În familia mamei**	**Aşa stau lucrurile şi în cazul tău?**
Părinţii consumau alcool în mod abuziv.			
Unul dintre părinţi suferea ' o depresie puternică.			_
Părinţii işi făceau reproşuri în privinţa identităţii copilului.			
1….. ..... 'LLLJ_ Lipsa de încredere			
Bătăi, abuzuri fizice între pâiinţi		------- ,	
Privare de hrană			
Şantaj afectiv			
• Comparaţii			
Situaţii de favoritism			
Lipsa supravegherii	!_____		
Dispreţ			
Abuzuri iu numele iubim (protejarea excesivă)			
Posesivitate („Eşti copilul meu, şi numai al meu „)			
Şantajul cu sinuciderea •----------		L------	..

Examinarea atentă a propriei familii

Următoarele situaţii apăreau în mod repetat	**în familia tatălui**	**în familia mamei**	**Aşa stau lucrurile şi în cazul tău?**
Sarcini mult prea grele date copilului			1
Certuri grave intre părinţi			
Ţipete şi urlete			
Critici			1
Indiferenta			
Bătăi, abuzuii fizice asupra copilului			
Ameninţări			

Observaţie

fiecare din aceste comportamente, atunci când este repetiţii», reprezintă în sine un abuz pentru copii, fireşte, cu cât se obţine un ..scor" mai mare, cu atât mai mare este toxicitatea Dacă ai trăit într-o familie toxică, este foarte important să înţelegi că nu eşti cu nimic vinovat de relele tratamente pe care le-ai îndurat şi nici de consecinţele lor <Vu ezita să apelezi la ajutorul unui psihoterapeut. pentru că atunci când oamenii se obişnuiesc eu un mod toxic de a funcţiona, pot să caute, în mod instinctiv, acelaşi tip de relaţie, fără să fie nebuni sau masoehişti Când toată viaţa ai băut apă sălcie, la început te obişnuieşti mai greu eu gustul apei pure...

Abuzul psihic are, de asemenea, consecinţe devastatoare, Celor care caută ajutorul unuipsihoterapeut le este deseori ruşine pentru că nu

Examinarea atentă a propriei familii

reuşesc deloc să se descurce. în viaţa lor. deşi n-au

fost nici bătuţi, nici victimele unui viol. „Nu avem niciun motiv să ne meargă atât de rău! “, spun ei. Trebuie. înţeles că umilirile repetate distrug încrederea în sine, iar lipsa de siguranţă a copilului îi t>a submina, la vârsta adultă, acea seninătate indispensabilă unei vieţi fericite.

O altă capcană o reprezintă conştientizarea faptului că părinţii tăi au fost şi ei abuzaţi şi, ca atare, „să uiţi” violenţele suferite din partea lor, pentru a le sări în ajutor. Gândeşte-te că Hitler, copil fiind, a suferit abuzuri îngrozitoare, dar asta nu scuză cu nimic ceea ce a făcut! Este de datoria fiecăruia să caute ajutor şi astfel să pună capăt repetiţiilor toxice!

Unul din obiectivele acestei lucrări este de a veni în întâmpinarea unei asemenea nevoi.

Cum să ascultăm vocea trecutului

Gândirea fiecăruia este structurata în jurul unui cadru de referinţa dobândit pe parcursul experienţelor de viaţă Copil fund, ai fost puternic influenţat, fie că iţi place acest lucru sau nu, de viziunea asupra lumii, de opiniile, obiceiurile, tradiţiile şi de sistemul de valori al adultiloe care le-au înconjurat. Intenţionat sau nu, ei ti-au oferit anumite „lecţii* de viaţă Pe de alta parte, tu însuţi ai avut sau nu acces la anumite cunoştinţe. Chiar dacă ai fost curios din fire, pentru a dezvolta acest potenţial, trebuiau îndeplinite anumite condiţii exterioare Mai mult toate emoţiile pe care le ai trăit, asociate cu anumite împrejurări, fericite sau nefericite, şi au pus amprenta asupra acestui cadru de referinţă. Plăcerile sau neplăcerile, bucuriile sau tristeţile, constrângerile, temerile, umilinţele sau sentimentul de mândrie, supunerea sau rebeliunea, totul a lăsat o urma şi a modelat adultul care ai devenit.

Acest adult – tu însuţi – reacţionează aşadar în mod automat, fără să fie conştient uneori de atitudinile şi reprezentările care-i motivează comportamentul Un anumit cadru de referinţa ii este necesar individului, pentru că, intr-un fel, reprezintă coloana veitebralâ a psihicului său Totuşi, se poate întâmpla ca. din cauza greutăţilor pe care 1e suportă, această .coloană vertebrala” sâ fie afectata de scolioze sau alte deformări.

Capitolul de faţă te va ajuta să identifici acele voci care, deşt sunt incon ştienle, te influenţează în modul cum gândeşti Vei descoperi, poate, că eşl‘ intr-un acord profund cu sursa convinqenlor tale insă se poate întâmpla

să descoperi că eşti prizonierul unor convingeţi sclerozante, care conduc la o îngustare a perspectiveloi şi la o atitudine critică fată de toti cer care nu îţi împărtăşesc opiniile Prima victima a acestor judecăţi impetuoase s-ar putea să fu chiar tu. dacă există o distanţă prea mare intre ceea ce iti doreşti, ceea ce consideri că este o datorie şi ceea ce pori efectiv să faci

Exerciţiile următoare au rolul să te ajute să reflectezi la noi posibilităţi de a concepe „adevărul” sau .normalitatea”

Exerciţiul nr. Interdicţiile: „Nu face asta, nu face aialaltă!”

J incredibil, nu pori sa atingi nimic iară să spargi“. „Nu vei reuşi niciodată să Faci nimic cu viaţa ta” Poare că ai auzic accsr gen de afirmaţii, în copilărie Acordă cea mai nuu atenţie acestui exerciţiu pentru a idcncihca urmele pe < ar«. le-au lăsat astfel dc afirmaţii.

În pnnud rund. itlQtr HitiTifirtu- dm G'h’una dur stdngu <i h.’iv- iuiui pundnJii-k în j’iiu’.r i i’i’tlniin ta ir a (izbuti a iT>p(-i ir În rănit >inan\ drŞirii vnrpuznidr «hfstui u>pd t<i în.niruj dfdmi injhtfiiţrh' pr i h – .r fi putut liYsu inti-rdn ţiu i?.«p<Thvi’l .tsupiu vii’tii sul? dr itdult În ni di'd.ăi rând. ucrziiJir jwibiLh’ ttitzrdutii rim- n-uu uuiiuH .upiL’irni şi iHt’iu'ntu pe ¿iire pui să a aibă asupra vu'tii tubf dm zuiu d<- JZI

1 Interdicţiile

Tipuri de interdicţii	Sentimente	Consecinţe
Copilului îi este interzis să-şi manifeste emoţiile „Doai n-o să începi să te smiorcăi dorii pentru atât'		

Cum sa asciilcâro vocea trecu taJui

Tipuri de interdicţii	Sentimente	Consecinţe
Banalizarea succesului copilului: „Era cât pe ce să-ţi pici bac ul!“		j 1 1
Discreditarea sau ridiculizarea ideilor copilului: „Spui numai aiureli’” L. .		
Copilul este împiedicat să şi asume responsabilitatea „N-o atinge, că o spargi!*.		
Copilului ii sunt încredinţate responsabilităţi mult prea mari „Ai grijă de sora ta mat mică!'		---------
Părinţii fac comparaţii depreciative: .Băiatul vecinului ascultă de părinţii lui, nu ca tine! '.		
Părinţii işi exprimă constant nemulţumirea: „Este loc de mai bine!“		
Invidia faţă de persoana : care a reuşit: „A< văzut ; cât de bine cântă veri şoara ta[7] Tu. draga mea,		
A cerc perfecţiunea ; „Până nu ai zece pe linie, nu ai dreptul să ieşi în cluburi!'.	_—...._____	

2. Ce tel de interdicţii u s-au tot repetat pe parcursul copilăriei ? Crezi că ele au avut consecinţe asupra vieţii tale dm ziua de azi[7]

Obsei*vaţie

Interdicţiile au un impact foarte puternic asupra copilului; el încă nu are posibilitatea de a se distanta faţă de ceea ce i se spune, d tunet când persoana care formulează interdicţia o face în mod repetat şi e cineva important pentru copil (cineva care afirmă că l iubeşte), consecinţele asupra viitorului adult pot fi serioase şi îi pot prejudicia stima de sine Dacă, de exemplu, tatăl tău ţi-a tot repetat pe parcursul copilăriei că e loc de mat bine, se poate ca, din punct de vedere profesional, să te simţi mereu neîmplinit, neliniştit şi. prin urmare, frustrat.

Cu toate acestea, este simplu să transmiţi copiilor mesaje pozitive. Băieţelul meu, pe când avea b ani. voia să mă ajute să aranjez masa în ziua de Crăciun,)-am propus să se ocupe de faţa de masă, de eoşuleţul pentru pâine, insă pe el îl interesau paharele de cristal! Ce să fac? S'ă l refuz, eu riscul de a-i descuraja buna intenţie? ÎJă-i spun ../li grijă să nu le sparqi!", cu riscul ca această interdicţie să-l streseze şi să-l agite?) am explicat zâmbind că ţineam foarte mult la acele pahare şi că, prin urmare, îl rugam să aibă mare grijă, să le aducă unul câte unul, şi atunci totul va fi bine. Cucrit care s-a şi întâmplat, iar el a fost foarte mândru!

Exerciţiul nr. Un predecesor erou: mândria familiei

,,Hj s»uit nepoata prin alianţa a cumnatului generalului care a ¿‘oman dat ofensiva auzi, uneori, sau alte lucruri asemănătoare. Tu ştii ce ticuri emblematice u au pus artiprimta asupra istoriei familiei talc?

îrurdn'â M ntspmjr ¡a intrfbcink mmiUo.irr

1 Care sunt persoanele de prestigiu din familia la despre care se vorbeşte mereu frumos, acele persoane de care ceilalţi sunt mândri ca fac parte din familie? b important de ştiut, chiar daca este vorba despre nepotul unui unchi de-al doilea – şi cu atât mai mult daca e un bunic!

2 în ce domeniu sau pe ce valori s-a dezvoltat reputaţia predecesorului tau[7]

Personaj remarcabil	**De ce?**	**Ce valori reprezintă?**
Bunicul meu	A fost în război şi a luptat plin de curaj.	..... ' 1 J Curaj, umanism
r — -.....		■ _____}

3. Ai aceeaşi admiraţie pentru aceste persoane[7] Ai fi dispus să apeii valorile pe care ele le reprezintă[7]

4. Poate că doreşti să fi avut un alt predecesor, cum ar fi Henric al 1 V-lea sau Mane Curie? Sau poate că ti-ai construit o genealogie imaginară, insa la fel de importanta pentru tine? Te consideri „fiul (fiica) spiritual(ă)" al cuiva[7] De ce?

Observaţie

îVQ construim identitatea prin referinţe succesive sau prin opoziţie. întrucât acest proces este cei mai adesea inconştient, nu putem să schimbăm nimic. Ve asemenea, o filiaţie poate să ne influenţeze în mod negativ viaţa, dacă, printr-un mecanism de loialitate inconştientă, simţim o obligaţie morală faţă de persoa-nele marcante din familia noastră sau pur şi simplu dacă simţim că nu suntem la înălţimea acestor personaje. De exemplu, cine munceşte la o firmă do zidărie construită cu sudoarea frunţii de propriul tată, deşi visează să facă altceva, poate simţi că îşi iroseşte viaţa.

Prin faptul că ţi-ai identificat loialitatea sau opoziţia faţa de figura sau figurile marcante din familia ta poţi în prezent să păstrezi ceea ce îţi convine şi să te distanţezi de ceea ce te deranjează. Tocmai ai făcut an pas

esenţial.

FYPPPÎ’HIîÎ rW *}*? * de familie.
LAbi VIHUI ui . *c-c.* ruşinea ca moştenire

Se poare întâmpla >a simţi iu inoo. nedesluşit că ţi se ascunde ava. < opiit.il căruia i se ascund anumite lucruri simte foarte bine când m iamiln domneşte o axmosrerâ ciudată. înţelege instinctiv ca membrii familie' nu se poi bucura <.u ades árat. Şi atunci când copilul nu înţelege. ii cepe Si îHveniczc. \â inrci preteze Im: -o astfel dc situaţie, copilul îşi atribuie întotdeauna rolul negativ, se simte responsabil, vinovat . întotdeauna!

ÎWpundc iu intrri’urc-u urnitUiUirf. Jupi .<• cilcşti mu. intiu u’Hfc'siioit’ii lui Piitrifk. uppi ifitfi'uki fr drtiii «li rihvsrriut jrnfmtrnk dr ngmie

1. Au existat situaţii tragice trădări, crime, acte reprobabile comise de unul sau mai mulţi dintre predecesorii tăi? Dacă da, care sunt acelea[0]

2. Sentimentul de vinovăţie trăit de Patnck

„Mă simt vinovat şi nu ştiu de ce E ca şi cum aş purta cu mine o greşeală Nu am capacitatea de a simţi ceea ce mi se întâmpla Sunt cr ud cu femeile, nu ştiu să spun «te iubesc». Nu ştiu daca pot să iubesc. Nu îndrăznesc să iubesc Trişez Sunt prins în jocul seducţiei Este obositor”

Iată câteva elemente din istoria plină de secrete a lui Patnck, pe care le-am scos la iveală în cursul analizei genealogice.

• Mama lui este o profesoară deosebita insă nu are niciodată timp pen tru fiul ei. nu-i arată niciun gest de tandreţe Încă de mic, băiatul se întreabă (iacă nu cumva este respins fiindcă ar avea vreun handicap

• Tatăl său a avut un alt copil, născut dintr-o relaţie adulterină a cărui existenţă le-a fost ascunsă copiilor legitimi. Cu toate acestea, mama lui nu a divorţat, tocmai pentru ca l-a născut pe Patnck.

• Prin urmare, viata mamei stătea sub semnul tristeţii şi al furiei im potriva bărbaţilor, sentiment generat intr-o anumită măsură de faptul că propriul ei tată, bunicul lur Patnck, fusese un colaboraţionist activ în timpul războiului şi ii denunţase pe evrei Condamnai la închisoare pe viaţă, el a murit în închisoare, fără îndoială asasinat Familia a fost nevoită să se mute din locurile natale. Toate acestea au fost păstrate secret, nu se vorbea despre asta

Patnck se întreabă. „Oare port vina bunicului? Oare e vina mea că mama nu a divorţat şi că nu este fericită? Sunt vinovat ca rmam născut[9]“

3. în ce măsură crezi că dramele, crimele şi delictele din trecut apasă asupra vietn tale[9]

Observaţie

Când adevărul le este ascuns copiilor, cei mai adesea e din cauză că li se mea binele. Părinţii vor ca aceştia să nu afle despre un trecut dureros sau prea puţin glorios. Tăcând asta, părinţii se poartă ca şi cum unele întâmplări nu au avut loc. Bineînţeles, dacă le-ar fi povestit copiilor, le-ar fi provocat o rană, insă rana ar fi putut fi îngrijită. Do fapt, ascunderea trecutului agravează situaţia, cangrenează relaţiile, subminează încrederea în sine.

Atunci când Patrick începe să-şi pună întrebări despre responsabilitatea sa, începe să înţeleagă în ce fel de scenariu este implicat şi că în realitate nu are nieio vină, CI poate, astfel, să-şi regăsească încrederea în sine şi să înţeleagă că, dacă nu a fost iubit, asta nu s-a întâmplat pentru că nu era demn de iubire, ei pentru că mama sa nu era capabilă să i-o ofere, t'lpoate, aşadar, să înceapă să îndrăznească să iubească. De altfel, odată ce a înţeles acest lucru, a reuşit să şi construiască o frumoasă relaţie.

FYornitinl nr 99 . Un proverb valorează mai
EAIsi bl jiul în . *£.0* mult decât un lung discurs

„Nu da vrabia din mână pe cioara de pc gard”. t nclc proverbe sune amintite în mod constant în sânul familiilor. Vei descoperi, mulţumită acestui exerciţiu, că ele poartă un mesaj care se insinuează.

Cum sá ascuîtâm vecea trecutului

puţin câte puţin, şi devin un fel de cod de toinpu! tanxiu sau un mod de a gândi.

A’iiiiijc'd/i'i i'ihfvu cvr-ni/nm pr'cnrdv jr inţilcsid pe iwr <u pufni .«¿i-l iidni peutiu tine upm itmink’Hc-ţi de pr.’vrr fvk pe caic !e ai l<’t UHJit în tc’ptLVu <1 cure incit ih riVuncl în minte f.V< Citaua-le înnifiiatiu apui incrun‘11 sa *labtle<ti din ce rurmoft a fiimiîn’i pun n

1. Exemple de dictoane

..... Proverbul	Semnificaţia posibilă	Provenienţa posibilă
„Piatra care se rostogoleşte nu prinde rădăcini.“	Frica de a călători importanţa acordata sedentantătii sau constanţei	Un predecesor nevoit să fugă din tară şi care şi a pierdut, astfel, toată averea l
.Vorba e de argint, insă tăcerea e de aur.”	Existenţa unor lucruri nespuse în sânul familiei	7* Oare un eveniment ruşinos a fost ascuns cu grijă? i
„Nu e bine să-ţi pui ouăle intr-un singur cuibar.”	Infidelitate	1 0 căsătorie dezastruoasă
.Cocoşul bătrân face borşul bun.“	Valoarea unui barbal este privita prin prisma performanţelor sale sexuale	S-a dont astfel banali zarea şi chiar valoriza- i rea comportamentului unui bunic afemeiat, dar care, pe de altă parte, s-a realizai din punct de vedere financiar
„Norocul le surâde celor îndrăzneţi.”	Dorinţa de a îndrăzni J_____-...----— ■	Unchiul Cristobal a plecat în străinătate 1 ca să facă avere. L— ■ ■

Proverbul	Semnificaţia posibila	Provenienţa posibilă
„Nu lăsa pe mâine ce poţi face azi.	Este important să munceşti dm greu. Datoria, înainte de toate.	0 catastrofă a survenit în urma unui act de neglijenţă bunicul nu a stins focul în întregime şi casa a ars în timpul nopţii.
„Drumul spre iad este pavat cu bune intenţii.”	Nu poţi să ai încredere în nimeni, nici măcar în cei binevoitori	Pentru ai face pe plac, bunica şi a dus sora mai mică la bal. însă. în acea seară, fata a căzut victimă unui seducător.

2. Acum, este i àndul tău:

Proverbul	Semnificaţia posibilă	Provenienţa posibila
		Mfe,1

Observaţie

în acest moment, îţi este mai clar ce iei de „principii” ţi~au fos t inculcate în copilărie, iar acum, poţi acum să le selectezi pe cele care ţi se potrivesc.

Exerciţiul nr. 24 • SSÎT

Intr-o familie. deviza este cea care siă. la temelia identităţii grupului sau cel puţin ccca ce se vrea afişat ca fanion. Importanţa devizei es’.e. aşadar mai marc decar cca a proverbelor. Ele îndeplinesc, insa, aceeaşi funcţie. Este vorba de LUI te! de cod dc onoare, purtat cu mândrie chiar şi atunci când deviza tace trimitere la un comportament considerat, de obicei, ca fund ruşinos sau arunci când deviza vrea sa camufleze ceea ce. în ochii altora, apare drept c meteahnă

În 1‘pnrinu.trc mul i.iU’vu i’.wniplz dc drsijr. cu h’t rii ă’ivciintdc <i preveni- ruta Ier poiibdd IVnund dr Iu arest nieilrl, îtii'auui sâ iţi aduci amintr cair riii deviza sau drvi/rlz car? erprczc-tiLiu .\»dul de inuror. în tmiptd copilăriri taL. Ltic aur fiu7» sunt prc/cntc în multar ta. pr CÎUT ir respecţi în amminui Atu dc L'mv dimití să *te* dutmueji. i>i?di’ii_M Ic senin locaţia, aire pentru tun poate’ *fi jwitivă* sau riajativă, apoi i.'iinual >ă siahihşn din aur itimiml a hirnilici piwm

1. Exemple de devize

. . .._... . - Deviza	Consecinţe	Provenienţă
„La noi în familie n au fost ntcioda tă leneşi?	Ţi-e ruşine să te odih-neşti. sâ te distrezi, să fu epuizat etc.	Un predecesor care a pierdut toţi banii fami-liei la jocurile de noroc Urmaşilor săi le a fost atât de ruşine, ca au adoptat comportamen-tul opus
„Nici nu se pune problema sâ înduri un afront” K _____	Sensibilitate crescută la orice remarcă, un comportament puţin paranoic.	0 stare de lucruri din trecut de care membru familiei nu sunt mândn (de exemplu, supunere prin forte

Deviza	Consecinţe	Provenienţă
„învaţă plângând şi vei câştiga râzând”	Educaţia se face fără a se respecta propriul ritm de dezvoltare al copilului	Discuisul pozitiv al unui predecesor rostit cu mtentia de a-l face pe copil să evolueze, dar care a fost interpretat în mod radical
I „Daca până la i vârsta asta nu ti-ai găsit un soţ, vei rămâne fată bătrână!”	Femeia trebuie să se mărite cu orice preţ, chiar şi cu primul venit	E vorba fie de o tradiţie prostească, fie de necesitatea de î a manta o fiică pentru ca familia să nu mai fie nevoită să-i asigure ' traiul
„în armata inveţi ce înseamnă să fii bărbat.*	Micile gesturi de zi cu zi ale unui bărbat atent şi blând nu rnai sunt valorizate	— ■ 1 Bunicul întors din război a trebuit să compenseze cumva ororile la care a fost
„Trebuie să ne respectăm bătrânii.”	Se confundă respectul şi supunerea.	Idee asociată unui anumit conformism. Când oamenii îmbătrânesc vor putea să facă legea şi să-şi impună autoritatea
„Mama este sfântă!“ i	Individul nu va putea sa se raporteze critic la comportamentele negative ale mamei	în sânul familiei a existat o „mamă eroinâ” şi, pornind de aici, s-a făcut o generaliza re nepermisă.

Cum sà ascuîtâm vocea crectif.uîui

2. Acum, este r¿iedul tău

Deviza	Consecinţele pecare le are asupra vieţii tale	Este pozitivă sau negativa?	Provenienţa *1
▪			.... ■ 1
		----- -------	

Observaţie

Fireşte, nu se pune problema respingerii tuturor ideilor, a tuturor principiilor şi valorilor care structurează familia ta. însă există posibilitatea să-ţi flexibitizezi anumite convingeri, atunci când ele atrag mai multe neplăceri decât avantaje, mai multă suferinţă decât împlinire. Să luăm, de exemplu, îndemnul „Trebuie să ne respectăm bătrânii”. Mat este el valabil, în ziua de azi? Ce înseamnă cuvântul „respect '? Cste un principiu absolut? Chiar şi atunci când înaintaşii au comis fărădelegi? Ca ce fel de comportamente ar putea să ducă această deviză? Dacă ne distanţăm suficient, am putea să re formulăm deviza în felul următor: „Toate fiinţele umane sunt demne de respect' Respectul

Cum sà ascuîtâm vocea crectif.uîui,

nu trebuie confundat, în niciun caz, cu supunerea.

Z4>7 *aduce în discuţie exemplul lui Michelle, în vârstă de 60 de ani. care suportă cu greu despotismul mamei sale şi care îmi spune că s-ar simţi cu adevărat liberă numai după moartea acesteia din urmă. Distanţându-se şi nemaisimţindu-se obligată sâ-i satisfacă toate capriciile acestei femei, care şi-a condus întotdeauna familia cu mână de fier, fără să ofere nimănui vreun gest de tandreţe, se simte mult med bine azi, se bucură (în sfârşiţi) de viaţă... do propria viaţă' dlichelle a făcut demersurile necesare pentru ca mama ei să poată beneficia de toate îngrijirile care îi sunt necesare. întrucât nu mai consideră că este obligată să i le ofere ea însăşi.*

Exerciţiul nr. 25

- Ameninţările: „Dacă nu faci cum iţi spun, n-o să mai primeşti desert!”

Educaţi»« şi abuzul de piirvrc nu trebuie confundate! Anumite Eimi iti insi.ui:cază un sistem du niicninuiri şi de şan tai pentru a-i tact pe copii sa asculte sau pentru a obţine ceva de la ci. C arc erau ameninţările cu sate te ai confruntat când crai copil?

Pupil ir i ih’jh iihii frihii cu iircnlu’ wnrplrk ivniplânvii htl’did unuă- ti>r. fâidud aprf la iînnnlitilc talc din u»pi|jtt$_t$

Ameninţare	**Credeai că aşa se va întâmpla?**	**Sentimentul pe care l-ai trăit**	**Ce consecinţe mai are în ziua de azi această ameninţare asupra ta?**
„Daca nu iei note bune trimestrul ăsta, n-o să mai primeşti bani de buzunar”	*Nu. asta nu se întâmpla niciodată.*	*Indiferentă ş< un fel de dispreţ fată de vorbele adultilor*	*Sunt foarte stiict(â) cu copin mei. insist să facă mereu tot ceea* ce *le spun Sau, al! caz nu <au nimic cu adevărat în serios din ceea ce tac ei*
.Dacă nu vii acasă la ora stabilită, o încasezi”	*Credeam cu tărie că asta se va întâmpla*	*Eram înspăi-mântară).*	*Am relaţii proaste cu părinţii met pentru ca am resentimente m pri vmta lor Sau. ah caz* ŞJ *în ziua de azi mâ dau de ceasul mort ti dacă în tar zii cât de puţin*
			\ j
I f h u <			. ...;]
			L i

Observaţie

„Dacă furi, îţi tai mâna, dacă minţi, iţi tai limbai”. Această femeie de 75 de ani spune că, pe când era o fetiţă, credea eu fermitate în aceste ameninţări. Trebuie să înţelegi că, indiferent de enormitatea lucrurilor spuse, copilul crede ce-i ne adulţii. Iar asta nu din cauză că or fi naiv sau lipsit de inteligenţă. Acest lucru are legătură, de fapt, cu „spaţiul” care i-a fost lăsat pentru a se distanţa sau nu de discursul adulţilar, Astăxi. acestei femei ii vine greu să nu se supună în mod sistematic autorităţii, fie ea nedreaptă.

Mulţumită acestui exerciţiu, îţi vei da seama, pornind de ia ameninţările care erau exercitate asupra ta, cu ce sechele ai rămas până în ziua de azi.

Exercițiul nr. 26 • Recompensele: „Vino și ia-ți zăhărelul!

A: observat ca la cuc dresorii şi recompensează an ini. i lele de fiecare dară arunci când execută bine ordinul primit; Este o modalitate excelent.! de .1 obţine supunerea cuiva, Exeicipu! următor iţi va permite să analizezi <e semnificaţie avea recompensa în sânul familiei tale.

Anim!oir-fi Jr «iiimfiilr în OUT drpimmi rfurtuo urm<«' prnlni >i iru<i în rrvii muimr Fii un semn în dreptul ci<teplmilcr pe MW Ir nvcdi în cîisul.i rrpirzrntdnd ctTd cc ai i'hiniiî în jchmil: Ape;, ik.nrir cure a *test* rrudhî *la* rmatirnulâ de iitiuiu.

Cum să ascultăm vocea trecutului

	Ce speram	C JE o <v	S '8 £ CL cn tr 5 GC vi	Reacţia satisfacţie	Reacţia: dispreţ	'X e V> 'ti 3 % s ac -S
Nimic						
0 bomboana				1		
Bani						
Un cadou					>	
Un surâs					i	r
Un sărut						
Mândria din ochii părinţilor mei						
încurajări						
Altceva	■					

Observaţie

felul cum este recompensat un copil reflectă opinia adulţilor despre locul copilului în familie. .Cdă oboseşti, dacă te duci să te joci la tine în cameră, îţi dau 5 curo Cel care relatează aceste spuse, un bărbat în vârstă de 60 de ani. îşi aminteşte cât de mult ar fi preferat să se joace ou tatăl său, măcar din când în când dn urnite recompense favorizează dezvoltarea copilului, altele, dimpotrivă, sunt oferite ca un fel de „mită”.

Cea mai bună recompensă este, fără îndoială, mândria înduioşată a părinţilor atunci când copilului îi reuşeşte cerni. Deşi copilul se poate bucura dacă primeşte bani drept recompensă, el poate să fie dezamăgit, în acelaşi timp, dacă nu este felicitat. O

astfel de situaţie poate să transmită un mesaj dublu: „Valorezi atât cât ţi se plăteşte”.

/?/? astfel de sistem de recompense ne influenţează chiar şi atunci când suntem adulţi. Bomboanele se poate să fi fost asociate eu sentimentul reuşitei, ceea ec ar putea duce la consumul excesiv de dulciuri şi la un surplus de greutate. Pe de alta parte, mândria poate fi asociată numai cu reuşita socială.

Prin urmare, recompensa trebuie să fie asociată eu iubirea şi respectul, şi să reprezinte o încurajare pentru a te dezvolta mai departe.

Exerciţiul nr. 27 Părinţii tăi şi-au dorit sa ai un anumit

Anufliiţt Cnp;i '•.unt concepi iţi cu un scop pncn Exerciţiul iţi x\i permite s.i descoperi dacă părinţii r'u doreau să ui un anumit dcscin încă înainte te naşei

Prahnbii ¿ă ti s-a spn» MIU iii mluii. rîl p^rinţu tăi ti'-nu anurput pentru minim' liuc?* uirftr .iririmitia ntir ti >r jvtrivrjtf.

1 Pentru a înlocui un copii decedat (un fi ate mai mare)

2 Pentru a aduce alinate familiei, după o pierdere suferită (un unchi ucis în război)

3. Pentru a reinnoda relaţia părinţilor

4. Pentru un beneficiu (fiscal)

5 Pentru a vindeca pe cineva (în terapia genică, de exemplu)

6 Pentru ai dărui un frate mai mic sau o soră mai nucă pomului

Cum să ascultăm vecea trecu tulul

născut.

Cum să ascultăm vecea trecu tului

7. Pentru a unna tradiţia familiilor numeroase

8 Din patriotism sau ataşament faţă de propria comunitate (de exemplu, în Québec, catolicii, fiind în inferioritate numerică în raport cu protestanţii, au fost încurajaţi să aibă cât mai nuilţi copii).

9 Pentru a duce mai departe meseria tatălui

10 Pentru că părinţi! işi doreau un băiat, ori o fată, după mai multi copii de acelaşi sex

11. Pentru altceva:_____

Observaţie

Dacă ai încercuit una dintr e afirmaţii, începutul existenţei taie a fost dirijat către un obiecţie pe care nu tu l-ai ales. Pa fi interesant de observat ce impact a avut asta asupra identităţii tale. De exemplu, daca menirea (a era să aduci alinare, poate că ai deprins de foarte devreme obiceiul de a avea grijă de alţii fi abia apoi de tine însuţi?

De asemenea, întreabă te în ce fel ţi-a influenţat viaţa acest obiectiv, prin raportare la anumiţi predecesori: dacă străbunicul meu n-ar fi fost conceput pentru..., bunicul meu n-ar fi îndurat... lucru care a făcut-o pe mama să-fi asume... oare m-a făcut să moştenesc acest fel de a fi...

Exerciţiul nr. 28 Viaţa ta a fost „programată” intr-un mod

Cum să ascultăm vecea trecu tului

Acest exerciţiu iţi va permite «A identifici mesajul care ţi-a programat. poare, viaţa, inti-un anumit tcL Acest mesaj ţi-a iosc transmis.

probabil în copilări*-l, de către persoane care se gândeau că ce prtx.iics<? pentru viaţă, i i .ii putea să corespunda epoci) ţi anumitor circ umstanţe, şi totuşi sâ nu aibă legătură cu viaţa ra. ba chiar dimpotrivă sa o inHuenrvze în rău.

odnslrstc-if lu f\i MÎII pat ru ivrspmii' nnr un *fes!* ru admVm mi- jvrlmUv priitru fiiir îri cppilùru tpin mu. familir. pivjcsm. *;hi iihuP Uh.hidr iuhii. ùht.îivâ li-t im.ijmrzi în vunimilr ùi ldi? du Inut. sêt k rnr’i j’rrvpnj. <i lr iiuji ji.isitl. Apu. nhru’oï <1 dt3*<i|Vn dun'i h nu tnnisrno vrr,<ri uirsuj ru'qtittv

J Persoana 1	Mesajul negativ pe care ţi l-a transmis	în ce circumstanţe a trăit persoa na respectivă? Ce evenimente i-au marcat	De ce credea ea că face un bine trans-miţând acest mesaj?	Consecinţele negative ale mesajului asu-pra vieţii tale din prezent
1 *Marna sau bunica*	.Pâzpşie /P *de bărbaţt. suni peu coloşi“*	ta *insaşi a test concepulă în aia ra căsătoner a fost tratată ca un copil din flort*	*Iş< dorea ca fetele din familie* sâ *evite o soartă la M de neplăcută*	1 *Nemciederr profunda, în generai opă' rere negativa despre bărbaţi.*
i				1 1

Cum să ascultăm vecea trecu tului

	1 ¡	•	-L	I __;

Observaţie

„)n viaţă trebuie să înduri multe porcării, dar tu eşti puternică şi vei reuşi! '. lată ce-şi aminteşte Mathaiie, în vârstă de b() de ani, despre co-i spunea mama ei. De-abia acum înţelege de ce nu a reuşit să aibă parte de o relaţie liniştită, alături de un bărbat. Mesajul-programare pe care i l-a transmis mama sa nu o împinge către bărbaţii „potriviţi”, ci. dimpotrivă, către cei eu probleme, pe oare işi închipuie câ poate săi salveze, fiindcă este „puternică”

Conştientizând posibilele mesaje negative care ţi au fost transmise chiar şi de către, persoane cu bune intenţii, poţi să se distanţezi de ele şi să ţi eroieşti, astfel, propriul drum.

Exerciţiul nr. 29 Legenda familiala: „A fost

Laurcncc povesteşte: „Draga mea”, im! spunea bunica, „cu nu l-.tm cunoscut niciodată pe bunicul meu, pentru că era corsar în serviciul regelui Spaniei. Odată, cănd el cr.i plecat pe mare, soţia lut .1 adus pc lume o ktiţâ. Când s-a Întors acasă, fetiră avea doi ani. A spus <a nu va mat pleca niciodată, că nu Ic va mai părăsi. Dar după zece am a pkc.it din nou. iac fetiră a murit. 1 ie ce tel de legenda ţi a hrănit imaginaţia, în copilărie? În continuare, vei învăţa cum să-i demontezi mecanismul

RăbpHiuL' Li urmfiti’imL' inlrdvin;

1 În familia ta exista vreo întâmplare care este povestita mereu şi

mereu, la care fiecare narator işi aduce contribuţia, mfrumusetănd-o prin imaginaţia sa?

2. Cine ţi-a povestit despre această legendă familială?

3. Ce ai simtit ascultând-o?

Observaţie

Coşului nu face clar diferenţa între realitate şi imaginaţie. CI se implică cu uşurinţă în poveştile pe care le ascultă, ca şi cum ar fi un personaj fntr-un basm cu zâne, deest lucru poate să dea naştere. în viaţa unui adult, la credinţe, superstiţii, temeri. De exemplu, legenda amintită a dat naştere, în ceea ce o priveşte pe faurence, la o fidelitate maladivă faţa de promisiunea pe care i-o făcuse soţului, aceea de a-l urma, Ca l-a urmat în experienţe care au rănit-o profund. Odată ce se înţelege acest mecanism, te poţi elibera de el.

Exerciţiul nr. 30 • 1

Sc poate întâmpla >â Minţi uncon că joci mereu în acelaşi scenariu, rara să reuşeşti să I îmbunătăţeşti. Ca şt cum cineva te-a programat să reacţionezi întotdeauna la lei. Exerciţiul utmârot iţi va permire să vezi mult mai clar scenariul

InirtiiinrcLCi-p cd ţi s-n ferul s,i nirnp sd iri pz litirvu ¿ic Lt íien*|wr. Iu 5Ü Jr Cienii-tr! dr biuiiihi ra. iun a ?i în iarr ¿luai nu ai timp sil |wt auu lînrmutcşlf prupu’itulr catr tvr<’.<pund mnţiri tcilr

Cum sâ asctiîtâm vecea trecutului

1. Te-ai agitat toată ziua ca să-ţi duci la capăt toate treburile, insă ai reuşit să porneşti în ultimul minut spre aeroport Eşti foarte atent la drum şi reuşeşti să ajungi, cu o foarte mică întârziere şi cu sufletul la gură

2. Rămâi impasibil, ştii că poţi să faci asta, că vei ajunge la timp. Acea persoană ţi-a cerut un asemenea serviciu fiindcă ştia că poate conta pe tine! Sarcina asta aproape că îţi face plăcere

3. Verifici orarul, îl verifici din nou. te asiguri că rezervorul e plin, că maşina este curată, că nu vor fi probleme pe drum iţi pregăteşti panoul cu me sajul de bun-venit

4. Te interesezi dacă trebuie sâ cumperi un buchet de flori, ii duo valiza Te oferi să îl/o conduci la hotel Pe drum JOCI rolul de ghid al oraşului

5 Nu-ti place că ţt se cere acest serviciu, dar te străduieşti ca totul să iasă bine Te trezeşti mai repede ca de obicei, ca sa ai timp sa te achiţi şi de restul îndatoririlor

Observaţie

Dacă ai încercuit prima afirmaţie, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Grăbeşte-te/ . Te simţi mereu presat, faci o mie şi unul de lucruri simultan, simţi mereu că eşti în criză de timp, îţi este foarte greu să te organizezi şi să faci lucrurile cu calm.

Dacă ai încercuit a doua afirmaţie, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „TU puternic! . Eşti stoic, curajos... eşti un erou... Trebuie să strângi din dinţi şi să nu dai nieiun semn de slăbiciune.

Cum sâ asctiîtâm vecea
trecutului

Vacă ai încercuit a treia afirmaţie, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Tu perfect f '. Simţi că trebuie să verifici fiecare lucru, ca totul să fie în regula până la cele mai mici amănunte. Nu îţi permiţi (uzul de a greşi.

Dacă ai încercuit a patra afirmaţie, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Tă-le celorlalţi pe plac! . Eşti a persoană denotată! S'e poate conta pe tine, indiferent de ceea ce ţi se cere. Te sacrifici pentru fericirea celorlalţi, cu riscul de a uita de tine însuţi!

Dacă ai încercuit a cincea afirmaţie, ai înregistrat. fără îndo ială, scenariul „Străduieşte-te! Eşti convins că în viaţă totul este greu şi complicat, că trebuie să munceşti din greu, că nu ai dreptul să te odihneşti, că ai aceeaşi soartă ca furnica din fabulă.

Sugestia mea este să ţi pui anumite întrebări despre originea acestui mod de a funcţiona. Cine ţi-a transmis acest mesa/ fi de ce? De exemplu, mesajul „TU puternic! ar fi putut fi transmis involuntar de un bunic care a fost luat prizonier în timpul războiului fi care îşi datorează supravieţuirea doar capacităţii de a rezista. Până la urmă, războiul s-a încheiat. De ce mai crezi în acest mesaj?

lin alt exemplu: oare mesajul „Tă-le celorlalţi pe plac!' te-a influenţat profund pentru că ai fost supus unui şantaj afectiv şi nu te. puteai bucura de surâsul mamei decât dacă găseai o modalitate de a-i face pe plac? E în regulă, dar în ziua de azi, persoanele din jurul tău nu îşi doresc această dependenţă afectivă. Ele nu se aşteaptă să încerci să le cumperi iubirea.

Completează-ţî propria genosociogramâ

Acum, că a» descoperit şi inventariat o mulţime de informaţii, notează pe foaia ta (sau pe o altă hârtie} cat mai multe detalii, ce vor da un plus de consistenţă genosociogramer

Treptat, unele evidenţe îţi voi sări în ochi*

Sa nu uiţi de problema de la început

Nu înţeleg de ce mă confrunt mereu cu dificultăţi intr-o situaţie sau alta, de ce nu reuşesc niciodată să:

Exerciţiul nr. 31 • ^uieşte

Exerciţiul acesta ce va ajuta să studiezi diferitele grupuri dc coabitare dm sânul familiei calc şi sâ analizezi natura relaţiilor dintre acestea.

Li din rti’u thih'.s.uii’iiiiiniu 51 itnmuk'h' cnjidhrn |visi>iinil< unc tririzs; sub iKi’liQi iin'p.'ris Si’li’ctii'Ufuzâ rtppi lrc< jmpun d< twbitair şi amr- plrtMfA. în <<mliffliiiiî, tiiprlul dr nun ji»s

r----------	**Primul grup:**	**Al doilea grup:**	**Al treilea grup:**
			I

Cine ai trebui sa locuiască acolo şt nu locuieşte?			
Cine nu ar trebui să locuiască acolo şi locuieşte[7]			
Ce interese (fman ciare sau altele) justifica aceasta coabitare[7]		ı	
Ce sarcini sau ro-luri sunt atribuite fiecăruia? i _ ”			
ţ Cine stabileşte regulile[7] Care sunt relaţiile de putere[7]			

Completează-çi propria genosocicţjratnâ

	Prunul grup:	Al doilea grup:	---------- 5 Al treilea
Care sunt afinită-ţile semnificative, cine se înţelege cu cine?	*		»
Cine influenţează pe cine? în mod pozitiv sau negativ?			
Altceva ■ — ■ « ■ « »•«» v> r%~*			

Observaţie

Habitatul este un adevărat creuzet în care se formează personalitatea. fiecare individualitate sc modelează începând de la interacţiunile sale, fireşte, datorită repeţi tivităţii, viaţa şi obiceiurile cotidiene amplifică influenţa cuina asupra noastră. Chiar şi la vârsta adultă evoluam. în bine sau în rău, în funcţie de persoanele pe care le întâlnim, dezvoltarea copilului depinde foarte mult de persoanele din jur.

Stéphanie are 58 de ani. Cste mult prea amabilă, iar din această cauză ajunge de multe ori să fie păcălita. Copilă fiind, locuia în- tr-o casă mare, la un loc eu mai mulţi membri ai familier, ftunieul luase parte la război şi era deseori sub influenţa alcoolului. Bunica era o femeie rigidă şi cu concepţii înguste, Mania, o femeie imatură, se ocupa prea puţin de copii (printre care şi

Stéphanie.), iar tatăl era mereu plecat în călătorii pe distanţă lungă.)n casă mai locuia şi o mătuşă. Claire, o persoana amabilă, afectuoasă, mereu surâzătoare şi drăgăstoasă. Suferea din cauza unui handicap şi nu auea mijloace să trăiască singură, familia li oferise un acoperiş, iar în schimb, ea se ocupa de numeroase sarcini gospodăreşti. Stéphanie nu a putut să se identifice decât cu ea. singura persoană „amabilă ' din familie. în acelaşi timp, ea a asimilat modul ea de funcţionare: să fie denotată celorlalţi până la epuizare şi. de asemenea, statutul de ..victimă”...

Exerciţiul nr. 32 Evidenţierea datelor importante

Se poare întâmpla ca o anumită *i*| din an -»a aibă <> încărcătură n’ii.ştt.-- rioasâ. cwa şc rot reperă m jurul aceleiaşi date, ca >i cum .u exista o anumită predestinare. Exerciţiul următor te \ .1 ajuta docopcr; dacă anumite evenimente, fcncitc şau »icfcncHc. \ c repetă ia aceeaşi data, la line în tamihc.

\!p!c’UAi pc jnkh<vu’dnwiu cât mut rntrlk ciute pcuihilr. upet aikiliZru-’ă-if. LitQtr „iui inhii i'.wmphil rduhit rnui u»5, upi?r senr în Libd duti’lc’ imperhmtf Jin ftiiiiihu tu pe C.-îIY |f--m dcsccpri it

1. Istoria lui Claudette

• în Ajunul Crăciunului din 1910. tatăl lui Claudette moare în urma unei altercaţii cu un vecin, dupa ce amândoi au băut peste măsura. Pentru a evita comentariile neplăcute, familia hotărăşte să spună câ tatăl a murit intr-un accident de vânătoare Claudette e cel mat mic

dintre copii, nu are decât câteva luni.

♦ În fiecaic an, Crăciunul le aminteşte tuturor de acest eveniment trist şi, chiar dacă familia se străduieşte să nu o lipsească pe Claudette de sărbătoarea

Co mpletează’ţi propria genosccicgramá

Crăciunului, fetita simte atmosfera trista, lipsa de entuziasm a tuturor ta simte, totodată ura pe care familia sa o nutreşte fata de vecini

» La maturitate, după ce devine mamă, la i andul ei Claudette este cuprinsă de anxietate atunci când se apropie perioada sărbătorilor. Ea le transmite astfel copiilor săi. în ciuda strădaniilor sale, propria indispoziţie legată de Crăciun. Claudette nu le-a vorbit niciodată copiilor despie ceea ce s-a întâmplat. E' ştiu doar că ea a ramas orfană de tată când eia foarte mică

• în anii 1960. unul dintre copiii lui Claudette, devenind şi el tată, simte şi el aceeaşi anxietate în preajma sărbătorilor.

* Intr-un Ajun de Crăciun pentru a-$i redobândi buna dispoziţie şi pentru a nu le strica sărbătoarea copiilor, se opreşte la un bar. iar apoi urcă la volan şi are un grav accident, în urma căruia işi pierde viata

2. Datele importante din familia la

Dâld	Eveniment (fericit sau nefericit)	Ai simţit vreo emoţie specială în legătură cu această dată?
		1
	. …	…. . ….. .

Observaţie

începând eu exerciţiul numărul 37, cititorul va învăţa cum să pună capăt unei situaţii care seamănă cu un blestem...

Exerciţiul nr. 33 Relaţiile puternice

în realizarea genosociogr.mu.-i, ai acordat până acum o atenţie mai marc filiaţiei, legăturilor d< sânge. Dat poare că ai rose influenţai în egală măsură şi de alt; pers- .mc: un profesor, un prieten dc familie. Relaţiile acestea ţi au adus, poate, învăţăminte, sprijin. afecţiune. Sau.
dimpotrivă, pcisoanelr respective poare că ţi-au transmis neîncredere, resemnare s.r.i o viziune neu.itivâ asupra vieţii. Exerciţiul ce va ajuta sâ afli care Mint persoanei; accuu.

i\ ji'tn'M'. u\|! .unu în<i iîinr,'lc >uu admişii ni a oiruvci dr «uliMt? vrrdr hHitr prFM'iincl? den vVpilrtnr cure tr-nu influentul, mdrprrnt ducă m-fliit'iitii u fd<t pu/Umï sau ih-jdliviî OmpLtai/à npi>< hiMui dr nidi ps.

Numele persoanei	în ce fel te a influenţat această persoană?	Influenta este pozitivă sau negativă?
		I 1
	L_.....i----------	

Obse:rvaţ:ie

Uneori, în carul copiilor care au parte de o copilărie dificilă, o anumită persoană ajunge să ocupe un loc important. fa poate să participe la construcţia pozitivă a identităţii copilului sau, dimpotrivă, să-i invadeze felul de a fi intr-un mod invizibil, dar omniprezent, lată

50 (te exerciţii (te
psihogenealogie

o relatare care ilustrează foarte bine acest gen de influenţă.

Coinpleteazâ~ţ:t propria genosodogramâ

Olivier are b5 de ani. CI suferă pentru că este foarte îndrăgostit de o femeie care îl place foarte mult ca prieten, însă îl respinge ea iubit. Olivier spune: „Pentru că nu sunt îndeajuns de bărbat!”. Tatăl lui Olivier a murit când el era foarte mic. nu-şî mai aminteşte de el. Alama sa. „mai interesată de sex decât de copiii ei”. s-a recăsătorit cu un bărbat care o bătea şi oare o abuza pe sora sa mai mică. Singurul personaj masculin poziţia din jurul lui Olivier este bunicul matern: „Ura un bărbat extraordinar!”; ,,/ttă ducea la pescuit...'. Tăcându-l pe Olivier să retrăiască emoţiile legate de aceste momente, am observat că bunicul nu se implica prea tare, nu oferea. în realitate, siguranţă: „Insă alături de el, puteam să trăiesc o clipă de linişte, un moment de respira, nu mă gândeam la nimic, priveam râul, fără să mă întrebe nimeni nimic...

Olivier povesteşte că bunicul său s-a căsătorit de trei ori. Primele două soţii l-au înşelat şi şi-au abandonat copiii pe care i au avut împreună ou el. A treia soţie, sora tatălui vitreg abuza- tor, era o femeie foarte firavă,

Olivier ne explică cât de mult iubea bunicul său copiii: „Tăcea totul pentru ei! Ci erau viaţa lui!”. Aşa este, însă ce fel de identitate masculină putea să-i transmită bunicul nepotului? Cste limpede că acest bărbat nu ştia cum să şi aleagă o femeie, că el însuşi avea probleme în ceea ce priveşte propria identitate masculină. Prin urmare, nu putea să-l ajute pe micul Olivier să se dezvolte, arătându-i care erau calităţile pe care putea să şi le pună în valoare.

Când Olivier a devenit adult, bunicul i-a criticat

Coinpleteazâ~ţ:t propria genosodogramâ

neîncetat alegerile de viaţă. Aşadar, bunicul nu era un om perfect, chiar dacă avea calităţi grozave! ¡fi tocmai această identificare cu bunicul îl conduce pe Olivier să aibă parte în mod repetat de eşecuri amoroase.

Exerciţiul nr. 34 • EiiSe lspute

Nu exista, practic. himilii în care şa nu fie conflicte. Poare h vorba J» lupta jxintru moştenire. de o nedreptate, de certuri tare au pornit de la politică, anumite credinţe, infidcltcare. rivalitate ere. l-amiha ta .a prin urmare. tu însuţi a rost pnn.sâ în dispute dc. acest fel? < „ı ajutorul uimatmulm exerciţiu, vei putea identifici disputele, şa înţelegi poziţiile părţiloi beligerante.

I’i’bmid u.’i iirh’H nisn hkitvm<7h’ în pivpnrt jtjrni’VPtiihpdm^ nuwli .iifrntfîiH j’i’şi'uth mipiiidt*'. íVscnr ficutrr umfLi hi ahuh'li ihn tu-hrlid dr mni |p.<

Ce se spune în familia ta despre „duşman”? De ce?	Ce spunea „duşmanul” despre familia ta? De ce?	În ceea ce te pnveşte, perpetuezi acest conflict sau sirfcn de ne urma lui?
1 L _____		■
	_____	1
_____		

Observaţie

fie că perpetuezi sau suferi din cauza, unei vechi dispute, nu uita că nu este vorba despre tine, ci despre istoria familiei talc, liste foarte important să te întrebi dacă are rost să continui disputa sau dacă n-ar fi mai bine să fluturi steagul alb fi să te distanţezi de acest

Ccmpleteazâ-ţi propria genosccicqramp

conflict, care nu este al tău.

'Poate fl í/e *ajutor exemplul următor, cel al lui Mărie-Claude. Pa era nepoata preferată a lui Jeanne, sora tatălui ei, Georges. Totuşi. la 57 de ani. ea hotărăşte să nu o mai nadă şi suferă foarte mult din cauza asta.*

întâmplările au lor în Algeria. În 1955, sfârşitul războiului îl găseşte pe Georges epuizat, deprimat-Pené, fratele său, a fost ucis pe front. Mama sa (bunica lui Marie-Claude), foarte afectată de moartea fiului, se îmbolnăveşte grav. Georges încearcă vii *uite de suferinţă printre ai săi, fiind ajutat mai ales de faptul că i sa născut o fetiţă. Mărie-Claude. în GJ5d*

Sfarcina de a avea grijă de mama sa, oare este pe moarte cade pe umerii lui feanne. (lucrul acesta o împiedică să se mărite, asa cum işi dorise, hi familie se naşte o stare de tensiune, dar nu intervine încă ruptura, feanne acceptă situaţia. Jar când mama lor moare, Jeanne se căsătoreşte.

)n dlgeria izbucneşte războiul. Convingerile politice ale soţului lui Jeanne îi determină pe cei doi să fugă din faţa conflictului şi să se stabilească în sudul franţei. Tatăl lor se îmbolnăveşte alunei grav, iar de data asta e rândul lui (Jeorges să-i ofere sprijinul necesar. însă în haosul de la începutul anului 1962 nimic nu mai funcţionează normal (transporturile, instituţiile medicale ete.) şi se ia hotărârea ea tatăl lor să meargă... la (Jeanne.

Atunci când tatăl moare, la începutul anului 1965, (Jeorges se află şi el în franţa, fiind, însă, mult prea slăbit şi tulburat din cauza schimbării modului de viaţă,

Ccmpleteazâ-ţi propria genosccicqramp

nu poate să se deplaseze în celălalt capăt al ţării pentru a asista ta funeralii. Ve data aceasta, Jeanne nu mai acceptă situaţia. Toate vechile resentimente ies la suprafaţă, iar cei doi fraţi işi aruncă insulte, îşi spun în toate felurile, se produce o ruptură.

Mărie-Claude, care avea atunci 17 ani, este prinsă fără vota ei în acest conflict. 9e simte respinsă şi abandonată de mătuşa pe

care o iubea şi cu care s-a identificat deseori. Doar la vârsta de 5R de ani. în urma unui demers psihogenealoqie, s-a hotărât sâ-i serie mătuşii sale, apoi a mers să o vadă. .V-cz *bucurat de o primire călduroasă, rare l-a făcut mult bine!*

Exerciţiul nr. 35 • cüc¡n¡?a”aza

Dacă pânăacum nú im concentrar asupra Conflictelor de familie, în continuare vom analiza alianţele din cadrul familiei. C iticorul va descoperi .i'.tic-j câ există aiimc.iţj uimitoare intre cele două problematici.

IIIHíHMI idcnn/iri în iiihtnţdr din pvpnfl fmmhr ,<i şi’i k MHibi’li.’i’Zi /ic sublmmid.pc inrmumd nunick pisc’tfitt'h’r ru ujulrrid unui ¿reuni ppt't.XiiLu. apet ivmplrtca.M tabdui de m.u j?>

	La ce serveau aceste alianţe?	..... **Mai este valabil acest lucru pentru tine în**	------- . **Alianţele sunt pozitive pentru tine, te ajută sau sunt o povară?**
Prima alianţa			? -- – 4
A dcua alianţă			Ş
A treia alianţă 1			

Observaţie

t?e ştie că dacă o persoană are o influenţă asupra noastră, este pentru că ii permitem. încearcă să-ţi faci

o idee clarii despre acele alianţe care te ajută să câştigi încredere în sine. Cste vorba de legături cu persoane pozitive, integre şi binevoitoare? Unele alianţe

Completează -£i propria genosocioqramâ

corespund unor reprezentări greşite, unor sisteme de valori ce trebuie reexaminate. Oare este constructiv pentru (ine să faci alianţe cu persoane care deţin o putere morală sau financiară asupra tal' Gândeşte- te. ! a ceea ce ai avut de câştigat, dar şi de pierdut de pe urma acestor alianţei

Uneori, suntem constrânşi să interaeţionăm cu anumite persoane, dar ştim foarte bine unde ne situăm 'în raport cu ele şi nu dorim să formăm o alianţă, rămânând la stadiul unei relaţii amabile.

Exerciţiul nr. 36 • şîⁿ$_c$t'„¡ne?pe cine?

Secrete de .alcov, infidelităţi, legături vxtraconjugale... roi ceea ce oferă subiecte teatrului de vodevil lasă deseori urme în viaţa adevărată, urme pe care este important să le idenribcâm. Este ceea cc îşi propune exerciţiul care urmează

hiifiiîCi'i idmii/ii i rdufiiL ustiobr sau »idrdirrmr din pivpua cirne MMiiiir nric'i Tragr a luiu\ ru un firmn »iuin>. înti? rumrrlr prr.wmi'l|»i mipljiiitc Ivă.'i'undc <i|V(la t'nrrchdrrk urmnti’urc

1. Ce consecinţe au avut aceste relaţii asupra familiei tale[7]

2. Te-ai născut în urma unei asemenea relaţii sau eşti la distanţă de una sau două generaţii de cineva care a venit pe lume astfel[7] Dacă da. ce simţi în legătură cu acest lucru (ruşine, indiferentă ele.)?

3. S-a întâmplat sa descoperi pe neaşteptate că ai un frate sau o soră? Dacă da ce consecinţe a avut acest lucru, ce sentiment a trezit în tine descoperirea aceasta (bucurie de a cunoaşte pe cineva de acelaşi sânge. ura fată de părintele infidel etc P

Observaţie

Pe ştie că ia generaţiile precedente divorţul era foarte rar. Unul din motive era aceia că Biserica avea o influenţă puternică asupra societăţii, iar al doilea, pentru că femeile nu erau independente din punct de vedere financiar, în cele nud multe din cazuri. Aşadar, anumite situaţii problematice au persistat, deseori, pentru că femeia înşelată nu avea curajul să înfrunte un divorţ şi consecinţele financiare care i-ar fi urmat.

A înapoia un lucru celui care i se cuvine de drepc. în vederea reconcilierii

Acum ai înţeles felul în care le-a condiţionat trecutul, cum ai fost uneori marioneta acestuia Poţi, aşadar, să tai firele invizibile care te împing sa acţionezi intr-un mod nepotrivit în anumite circumstanţe. De fapt, oamenii nu se pot elibera decât de un lucru pe car? ii cunosc

Prm faptul că oamenii se delimitează de lucruiile care-i pun în dificultate, nu înseamnă că ei trădează valorile familiilor lor' Acest lucru le va permite sa pună capăt repetiţiei şi să prote(eze generaţiile viitoare în plus, odata eliberaţi de interdicţiile şi obligaţiile pe care ei înşişi şi le-au impus, oamenii pot să construiască relaţii autentice şi plăcute cu familia lor. Când vei merge în vizită |a familia ta, va fi pentru că aşa alegi, şi nu din obligaţie! Şi zâmbetul tău va fi atunci un zâmbet sincer

Exerciţiul nr. 37 • SSS

Multe loiaiirăţi familiale au consecinţe dezastruoase! Unele dintre ele pot. părea anodine („Nu mi aş permite niciodată s.Vmi cumpăr puhne iul acela drăguţ, ar însemna să arunc rn banii pc

fereastră. în timp cc familia mea a trebuit s.i se sacrifice pentru ca cu să pot studia altele sunt

mai grave („Nâş putea niciodată să mă căsâroresc cu t> persoană de altă icligic, tatăl meu s-ar răsuci în mormânt!“). Cu coate acestea, asemenea loialităţi ajung să iţi limiteze toarte muie libertatea de acţiune.

c tlitj' ui rdc nujdt Sil irui rvn itnb 25. 24 27 <i 51?. «1 să c? nipu’li'2c apa: tdbi’lul di- mai |ib

Nu-mi permit să...	**Pentru că...**	**îmi ofer dreptul de a.**	**Pentru că...**
Mă odihnesc atunci când sunt obosit	*Bunicul meu a fost nevoit să muncească din greu pentru a şi hrăni familia*	*Face 0 siesta*	*în felul acesta voi ' fi 0 persoană plăcută pentru mine însumi şi pentru familia mea*
'■■■■' ---------- —			
	i .		

A înapoia un lucru celui care i se cuvine
de drept, în vederea reconcilierii

Observaţie

zV«-Z *aşa că te simţi mai liber?* A]d *nu-ţi fie teamă să renunţi la aceste convingeri atât de rigide, deoarece, cu cât te vei simţi mai bine cu tine însuţi, eu atât vei fi o prezentă mai plăcută pentru ceilalţi!*

Acordă-ţi cu adevărat această şansă, dar nu încerca „să-ţi iei revanşa”, fiindcă asta te-ar face revendicativ şi agresiv!

Exerciţiul nr. 38 •

Poate că ai obiceiul ele a reacţiona precum un copil înţelept, ascultă* toi; şi te Miput unor obligării care *tu* plictisesc Ju moarte. Cine .ne o asemenea autoritate asupra ta, încât nu şrii cum să refuzi ceea ce nu ici convine r

R&pimdr Li intii'i'^tiL' iirnii'ib’iUT, uKvridnd.Sti rari Jifrrrttta între •.rea i< rrprr’inM Piuik G'inpipniisiin Hfu-.mrr virlit în şiuirtatc ulii viciu df /urnita, ,o icnipri'nimirilc tmuTcptahile

1. Ce lucruri ti se cer şi nu îndrăzneşti să refuzi?

2 Cum ai putea să refuzi ceva cu fermitate, fără să fii agresiv[7]

Observaţie

Ţt-ar putea fi de folos să înveţi să comunici intr-un mod non-violent, lată câteva principii:

• Exprimă-ţi sentimentele fără să iţi ataci interlocutorul. Mu. critica făptui că celălalt iţi cere ceva, insă arată ce nu-ţi convine, asumându-ţi responsabilitatea şi, dacă este posibil, făcând o propunere constructivă,

• De asemenea, evită să Foloseşti fraze de yenul ..Tu nu vezi că nu am timp?“, pentru că în ochii interlocutorului aceste cuvinte reprezintă o acuzaţie. Foloseşte mai degrabă fraze de genul „Mu vreau să fac asta, pentru că azi chiar am chef să mă odihnesc ' (sau să merg la cinema, la plajă etc.)

• Vino cu o alternativă, cum ar fi: „)ţi propun să o lăsăm pe mâine”, asta dacă intr-adevăr iţi convine. Eau: „întreabă pe altcineva!”, „Haide .să-ţi explic cum se face!“ etc.

Exerciţiul or. 39 • să^e\fXTia

Nedreptatea, umilinţa, trădarea, respingerea. abandonul dau naştere la răni foarte dureroase. RcHexul natural este să te revolţi în privinţa acelui lucru care ţi face râu. însă educatorii numesc deseori capriciu ceea ce nu este decât expresia unei f urii intense, cauzate Jc faptul că un copil nu înţelege sensul constrângerilor care i se impun.

Duptt ¿c i.icsfi nuu intdi cdr ¿hni.’i ixrmpir rrliikiîz în o’iittniutic notruzi’i în trtlvl tni .rw u‘ iţi pnnvuo.1 u rvihfic df func – nrd'rpt^ti Kmiltnta' trădări, »T.spntjm. iil'.indcnurt dc

1. Elodie şi Amelie

• ilodi? are 19 am Ea este cea care a solicitat şedinţa de terapie. Marna sa. Horence, a fost abuzata de un unchi timp de cinci ani, când era mica. Elodie işi aduce aminte de un eveniment traumatizant pentru ea:

A înapoia un lucru celui care i se cuvine

avea vreo zece ani şi pe, în vederea recomandarii de la ei şi a de zi Dintr-odată, a auzit gălăgie mare în bucătărie. Fetiţa s-a grăbit intr-acolo şi a descoperit-o pe mama sa, tulburată şi plină de sânge tocmai se tăiase în acea clipă, a înţeles că va trebui să aibă grijă de cei doi fraţi ai et mai mici în cursul şedinţelor de terapie, ea şi-a conştientizat sentimentul de furie născut din nedreptatea do a fi fost nevoită să ducă o povară atat de grea la vârsta la care *ar* fi trebuit să trăiască făiă griji. Pe de altă parte, era exclus să o caute pe mama e- ca să şi exprime furia pentru o situaţie trăită în copilărie

• Amelie are 4 7 de ani. Mama sa a neglijat-o dmtotdeauna Deşi Amelie a lost violată la 15 am de cumnatul ei, mama e> nu a crezut-o. Chiar şi în ziua de azi, mama ei o critică fără încetare, o batjocoreşte şi. cu toate acestea, contează pe ea pentru a-i fi un sprijin la bătrâneţe, tâcand-o să se simtă vinovată printr un şantaj emoţional În urma demersului întreprins în cursul şedinţelor de terapie Amelie a reuşit ta atitudine în faţa mamei sale

2. Sentimentele tale <5e furie

Cti lucruri te fac să reacţionezi prin furie?	**Cine ţi-a provocat acest sentiment?**	**Sentimentul tău de furie este legat de comportamente din prezent sau de eve-nimente din trecut?**	**Ce comportament ar ft potrivit pentru a jepara* situaţia care iţi provoacă furie?**
1			
3			-

r~”	L		■

Ce lucruri te fac sa reacţionezi prii» furie?	Cine ţi*a provocat acest sentiment?	Sentimentul tău de furie este legat de comportamente din prezent sau de eve-nimente din trecut?	Ce comportament ar fi potrivit pentru a „repara” situaţia care iti provoacă furie?
i 1 • v _		i 1	

Observaţie

Nu ¿/ei putea trece de la suferinţă direct la pacea interioară, fără să trăieşti un sentiment de furie! Recolta împotriva nedreptăţii este foarte eliberatoare. Doar în acest mod poate cineva să recunoască realitatea situaţiei trăite. Astfel. în loc să gândească despre sine că nu au fost nişte copii prea isteţi, unii îşi dau atunci seama că, de fapt, nu li s-a oferit nieio posibilitate, nieio ocazie pentru a avea iniţiative.

Dar atenţie! Nu este cazul să te înfurii în prezent din cauza unor nedreptăţi din trecut. Dacă în prezent ţi se face o nedreptate, poţi, fireşte, să te opui cu intensitate, cu determinare, cu putere, fiindcă eşti adult. Insă dacă nedreptăţile sunt de domeniul tre-cutului, acceptă furia cauzată, în copilărie, de educaţia primită, í.'a poate fi exprimată prin anumite acte

simbolice, dupa cum voi arata în exerciţiul următor

»

r

Í

I

i

A înapoia un lucru celui care i se cuvine
de drept, în vederea reconcilierii

Exerciţiul nr. 40 Inventează un act simbolic!

Un act simbolic poare sa fie foarte eliberator, dacă este însoţit de trăirea unei emoţii. Pentru asta, actul simbolic trebuie sa tic asociat cu un anumit ceremonial, nu trebuie făcut în grabă. În\ cnuazâ-ţi propriul ceremonial 1

în acest punct al piinurstiliu ttUi. natm/ii în labilul Jc rum ps LT sentiment ai vw sil r.vpnmi serie m cîb'uhi de iiiâtun ccrrnianidiu! pr care ru putea sti-l creez«

Vreau să închei cu...	**Ceremonialul**
4? *dori să-i spun unui predecesor tot ceea ce am pe suflet*	0 *să-i scriu o scrisoare. apoi o voi arde*
f *Aş vrea să t trimit înapoi unei persoane tot râul pe cate mi l-a făcut*	*Voi lovi* CU *pumnii intr o pernă, gândind uma la persoana respectivă, ca să mă eliberez*
.... *Nu mi-am putut lua rămas bun de la bunica mea, pentru că am fost împiedicată să merg ia ea ia inmor-*	*0 sa aprind o lumânare pentru ea h voi duce un buchet de flori, o să-i spun că mi-e dor de ea. o să plâng, dacă simt nevoia*
L	

Vreau să închei cu...	Ceremonialul
	. c
	' • --------ĭ

Observaţie

rfceste acte simbolice au un caracter reparator fiindcă, prin intermediul lor, oamenii pot trăi o emoţie care a fost blocată, suprimată, Aşadar, nu te limita numai la furie, explorează întregul domeniu al emoţiilor: bucurie, satisfacţie (poate că de fapt ai fost împiedicat, de asemenea, să ţi exprimi senzaţia de bucurie), tristeţe, supărare, frică, teamă etc.

Trăieşte aceste emoţii „ca un copil”, fără măsură, insă numai la nivel simbolic. liste efectul a ceea ce poartă numele de eathar- sis. Aminteşte-ţi că deseori este folositor, atunci când urmezi un astfel de demers, să ai alături un profesionist specializat în asemenea metode.

Exerciţiul nr. 41 Cine beneficiază de faptele tale bune?

I Jtscori, oamenii ><■ simt .»responsabili*[1] dv bunul nai ai anumitor pci suanc, al familiei lor. al celor care ii înconjoară. Exerciţiul următor iţi propune sâ-l Iaca pc cititei s.î reflecteze la faptul că se ingnjeşre de anumite persoane, indiferent dacă din

obligaţie sau din plăcere

În iivi!imuiir. fd u iisti'i cu hf’nrfñiji ii biptrlcu l’iitic.

A înapoia un lucru celui care i se cuvine
de drept, în vederea reconcilierii

1:_____ 6:_____

2:_____ 7:_____

3;_____ 8:_____

4:_____ 9 _____

5:_____ 10 _____

Observaţie

Te-ai gândit şi la tine însuţi? Daca da. ce loc ţi-ai acordat în această listă? Dacă nu ţi-ai acordat niciun loc. ai făcut o mare greşeală! £ste esenţial ca numele tău să se afle pe primul loc pe lista beneficiarilor! Asia nu înseamnă că restul persoanelor trebuie înlăturate, dar cum poţi, de exemplu. să te îngrijeşti de copiii tăi, dacă tu însuţi nu eşti „intr-o stare bună”? Oricum, e un lucru cunoscut că un exemplu bun valorează mai mult decât o mie de cuvinte. Copiii învaţă mai degrabă prin imitaţie decât urmând sfaturi, mai ales că de multe ori sfaturile sunt contrazise de comportamente. Atunci când părintele le spune copiilor: .,7 iţi fericiţi fi liberi, este important să nu faceţi ca mine! ', un asemenea mesaj provoacă nelinişte şi confuzie. Nu este o formă de egoism dacă te pui pe tine însuţi pe primul loc! Este ceva de bun-simţ!

Exerciţiul nr. 42 • J£e

Anumite situării rămân cu noi pentru totdeauna, „locuiesc în

sinea noastră. Pentru a tepute detaşa dc ele, trebuie mai iritai să Ic identifici

Plaibnl dr Li ¿wniplid mrnutpi i'vrmpii/iiA iiludlnl;' CHIT Ic piwciipd >i ¡■k au? .uniţi tuvi'id <â ir rltlvirii

1. Odile

Odile, în vârstă de 52 de am încearcă de când se $tie sâ se facă ac- cept ¿ită de mama sa, să o facă sâ-i fie recunoscătoare, să o iubească ne- condiţional Pentru asia, ea alternează între tentativele de a avea anumite discuţii lămuritoare cu ea devotamentul neobosit, nenumăratele servicii pe care i le tace şi episoadele de furie Aspectul obsesiv al relaţiei cu mama ei. de care Odile e mai mult sau mai puţin conştientă, o împiedică să fie dispusa sa dezvolte relaţii sănătoase şi constructive cu alte persoane. Nu poate să se bucure de viaţa ei de femeie, de viata amoroasă, de viata de mamă Este mult prea preocupată să caute apă intr-un puţ sec. fără să vadă, aşadar, izvorul care curge la doi paşi Ar trebui sâ ţină doliu după speranţa de a avea o mama afectuoasă.

2 Trebuie sâ un doliu după

Observaţie

Uneori este de ajuns un declic pentru ca oamenii să poată în sfârşit să profite de viaţă! Abandonarea unei speranţe sortite eşecului, detaşarea, renunţarea ta un obiecţii? imposibil de atins etc. sunt, de fapt, mult mai uşor de realizat decât se crede, Vei vedea că nu este o catastrofă să renunţi. Astfel, vei descoperi în tine însuţi

A înapoia un lucru celui care i se cuvine
de drept, în vederea reccncllierfi

Exerciţiul nr. 43 •

Sc vorbeşte foarte nude despre iertare. Eu insă prefer să vorbesc despre a tace pace în tine însuţi, pentru ci. odată ce renunţi să mai ceri A ţi sc tava dreptate, au serveşte la nimic să cauţi răzbunare sau o revanşă. Asta ar însemna sa ic preocupi de acelaşi subiect şt să-i dedici timpul şi energia ra. Ar h mai bine să laşi tocul în ui mă şi să mergi mai departe, cu seninătate

ivuspim.E lij i'Hirbcbili urnuUumc

1. Rezuma în câteva cuvinte situaţia de care doreşti să te eliberezi

2. în *ce fel* această situaţie este una toxica pentru viaţa ta?

3, La ce anume trebuie să renunţi?

4. Ce ai avea de câştigat dacă renunţi[7]

5. Cum vei tace acest lucru?

Observaţie

// face pace în fine însuţi înseamnă să te eliberezi cu adevărat de o povară grea pe care o părţi de ani şi ani de zile. Vei descoperi cu bucurie cum e să alergi fără să

ai o piatră legată de picioare! Vei simţi, din nou, bucuria de a descoperi, de a crea, de a-ţi oferi şansa să te dezvolţi.

)n acest sens, poţi să simbolizezi schimbarea de direcţie din via ţa ta încetând, de exemplu, să mai porţi o bijuterie, scriind un rezumat al întregii poveşti, mergând în pădure pentru a ţi reîncârca bateriile, scriind, ea un fel de mantră, „Tac pace în mine însumi”, pictând, cântând la un instrument e.tc. TU imaginativ şi creativ.

Ce urmează?
Propria ta identitate

In ultima parte au fost prezentate mai multe exerciţii cu ajutorul cărora te poţi raporta la tine însuşi ca la o persoana autonoma Vei încerca, astfel, să le eliberezi de acele lucruri care îti erau o a doua natură impie- dicându-te să fu tu însuţi

Bineînţeles, persoanele şi circumstanţele din copilăria ta rámán importante

Bineînţeles, nu trebuie să renegi sau să respingi totul[1]

Bineînţeles, există loialităţi familiale care ne cei să dăm dovadă de blândele, iubire, consecvenţă

Dar cine eşti tu cu adevărat? Care suni abilităţile tale, care sunt punctele tale forte[7] De asemenea, care suni domeniile în care nu excelezi[7] De venind conştient de aceste lucruri, vei putea înainta în viată încrezător, vei putea realiza proiecte cu adevărat potrivite personalităţii tale şi vei reuşi!

Exerciţiul nr. 44 • pXŞe tale?

Cu ajutorul acestui exerciţiu vei scrie pc larg despre preferinţele taie >i calităţile care au legătură cu ele.

Urmând exemplul dr nun |t>s. scrie îi? uibdul urntiibn lumii tir

50 de exerciţii de psihogene»
logie

Gin’ iţi pitic jt iiilitilţiic irirr irflrtlil .nrstr pivfrr m|<- \iu fi rxtT.ovtlr nuriest'

Lucrurile la care ţin foarte mult, lucrurile care-mi fac plăcere	**Calităţile mele**
îmi place foarte mult *să mi fac siesta*	*A şti să ai grija de tine însuţi a şti să trăieşti bine, a şti sa-ţi păstrezi calmul chiar şt în situatirle dificile, a fi indiferent(ă) la ceea ce spune gura lumii*
	i

Observaţie

Caută lucrurile care-ţi fac plăcere! Acordă atenţie calităţilor tale! Apreciază-le, bucură te de plăcerea născută din faptul că te accepţi pe tine însuţi! Nu te mai concentra asupra defectelor tale, aşa cum fac atâţia oameni.

Ce urmează? Propria ta identitate

„ Cî I ^1 i F • i5 capacităţile tale?

După cc ai reflectat asupra preferinţelor talc, IA acelaşi lucru în crea ce priveşte propriile capacităţi.

frkVivtiiQtr, fn UiMitl ¡t< mui ius. híuirr îHî'^turâ .ur? h se jvtriw>te. Nu rzitd şi'i rnlilugr << ulhlr. itacft este iazul.

1 • **Domeniul**	**Cuvinte care denumesc capacităţile pe care le am** rv .....j
Organizare	Sunt bun organizator, un bun administrator, sunt eficient, am voinţa, perseverenţă Altceva
Ceea ce ţine de propriul corp	Fac sport, am rezistentă, sunt elegant, am forţă fizică, am grija de propriul corp, am o sexualitate împlinită, ştiu sâ mă relaxez Altceva_____ _____
Artă	Am sensibilitate estetică, deschidere intelectuală, arta îmi produce emoţii intense Altceva_____
Relaţii	Sunt un prieten de nădejde ştiu să ascult, comunic uşor cu persoane necunoscute, tac servicii celorlalţi Altceva:
Competenţă profesională	Pricepere competenţa mea este recunoscută Altceva . ,
Inteligenţă, gândire	Sunt capabil să înţeleg, să construiesc raţionamente să analizez Altceva
Creativitate	Am imaginaţie, capacitatea de a inventa Altceva
Afectivitate	Sunt capabil de iubire, tandreţe, sunt atent, sunt capabil să i am grijă de celălalt Altceva_____
Acţiune	Sunt capabil să iau hotărâr i, să întreprind acţiuni, să fac lucrurile să funcţioneze Altceva_____

Observaţie

Descoperă cât este de plăcut să te priveşti ea bunăvoinţă/ tu nu-i sfătuiesc pe cititori sa falsifice sau să camufleze realitatea, doar pentru a avea o imagine cât mai pozitivă despre ei înşişi/ Sunt, insă, convinsă că nu toţi oamenii ştiu care sunt punctele lor forte.

FvonPt+nil nr> *AU. .* Care sunt realizările tale **EĂvl billul iii. *tu** şj ce fe| (je alegeri ai făcut? bt vi.iţa. oamenii sc iinplkâ în numeroase acţiuni în care pun foarte mult din ci insist. Invcnrariindu-lc, ci vor putea să îşi tormeze o imani- nc de ansamblu asupra calităţilor lot.

Pupd '.ri nptu în till'd imdf din miiunik,M ak.irnk /âittk. din trecut sau dm pnvcnL uui-mai sii-ti dai sauna tem >11111 aihiiiţik am k-m< stunidii! .<<1 k întrrpnnzi. aj.\»i am simt aiiihWk p*<»tr<- ii Ic-m dc2Vi'irai în urina arnh'r iiiţiuni <1 idajcri

Acţiune	Ce te-a împins să întreprinzi această acţiune?	Care simt calităţile pe care ţi le-ai dezvoltat în urma acestei acţiuni?
M am hotărât să-mi zugrăvesc din nou baia	*Preferinţa pentru con-fort. gustul estetic*	*Dexteritatea, originalitatea*
Mi am schimbat opţiu-nea profesională	*Dorinţa de a cunoaşte ceva nou. dorinţa de a mă realiza*	*Perseverenta, inteli-genţa, curajul*
I"	j	__i

Ce urrnează? Propria ta identitate

Acţiune	Ce te-a împins să întreprinzi această acţiune?	Care sunt calităţile pe care ţi le-ai dezvoltat în urma acestei acţiuni?

Observaţie

încearcă să~ţi conştientizezi valoarea. Cu ajutorul unor mici exemple sau al marilor împliniri, ai putut să identifici anumite constante, dcestea sunt în mod sigur punctele forte ale personalităţii tale, elemente în care

Ce urrnează? Propria ta identitate

puţi să ai încredere.

Exerciţiul nr. 47 Relaţiile tale

Cu siguranţă că di prieteni De ce i-ui ´ales? Ce spune lucrul accsra despre calităţile laic ? Pe de altă pai ce, ci de cc tc .ui .des ca prieten? (c ici dc călirăţi tu recunosc aceştia? ’ » >

I d u listd tu priftenu îdi iipnipuih ,u iurnplc'inud upui ruin uilr trtbdului Mu î ´itd -il I. pui fiih?lxircu miuthitù iïi ultinid CUIPUIIÙ it lubrlidui

Prietenii pe care i-ai aies	Calităţile tale în raport cu aceasta alegere	Ce apreciază prietenii tăi la tine?
Gérard, pentru inteli-genţă	*Dorinţa de a înţelege*	*Buna dispoziţie, creativitatea*
Michelle, pentru umor	*Ştiu sâ mă relaxez şi sa mă bucur de momente le frumoase*	*Faptul că ştiu să ascult şi că pot să conteze pe mine*
1	I-¹	i

Ce urmează? Propria ca identitate

Ce urmează? Propria ca identitate

Obşti rvaţie

Da, aşa este, prietenii tăi te iubesc pentru ceea ce eşti! Da, eşti o persoană amabilă, demnă de stima lor. Trebuie să înţelegi că dacă ai prieteni, asta nu se datorează faptului că ei sunt drăguţi, binevoitori şi că te tolerează cu răbdare, di prieteni pentru că ei recunosc în tine unele calităţi pe care le apreciază!

Exerciţiul nr. 48 • Caracterul tău

Hclene se percepe ca o persoană plină de resentimente şi egoistă» dar ceilalţi nu văd Li ca decât zâmbetul, generozitatea şi disponibilitatea de â asculta Oamenii au trăsături de caracter de care nu sunt cu ude- vârât conştient) şi dc cav află pttn intermediul ¿propuşilor Care sunt trăsăturii? cale dc caracter r

Natnva în pumn LCLHIHA ilin tid'd toute ntlitclpl? drspir <wr at auzit w-bindu -'i bi nY<t rr tr privóte Dtstïinhazà -te cu sinccntatc >i xnr cc în?i drsprr dr. 51, dc asc'Hi'nra, tíió* cwtû anumite fapte pnn ca>î Ir pati iiiot>a

Ai auzit spunându-se despre tine, ca fiind

Recunoşti în mod obiectiv aceste

Exista întâmplări care

Ai auzit spunându-se despre tine, ca fiind un fapt evident:	Recunoşti în mod obiectiv aceste calităţi?	Există întâmplări care le confirmă?
L J		1

Qbsei'vaţie

Din când în când, poţi sâ te bucuri fi să te mândreşti cu calităţile tale cele mai fireşti. Asumă-ţi faptul că ai aceste calităţi! Adevărata ta natură ascunde comori!

şi proiectele tale?

A< um, ca iţi cunoşti preferinţele, abilitâţik şi v.n icterul, iţi vei ckscric cu ajutorul acestui exerciţiu roate visele şi. proiectele.

în ..i?li?iniii dill shfruni d Idbi’lidtu următor. va dcsnic MW suni nidfi- u Ir title vise şi piwrldr pr uiit dpri ><i îi rr.ili/c'i În n’hwiit din dirupLi. ici >i ' ic dcsptt i lîlit.iţdi' UUT. dupci |Vîn’?Vii l<t. .sr ci|hi Li PI uftnai ihYih’r vist- iun i'iwi ti

Ce unneazA? Propria ta identitate

VisulJproiectul tău	**Trăsăturile care susţin acest vis sau proiect**
Visezi să călătoreşti prin toata Europa, făcând autostopul	*Originalitatea creativitatea spiritul de aventură dorinţa de a întâlni oameni „adevăr,iii* capacitatea de* ma enruzrastna, *de a mă bucura*
Visezi să devii campion la şah	*Logica. ambiţia, strădania, constanţa, gândirea strategica*
1 • >• i T î	1
r	
	i
	1

Exerciţiul or. 50 Oferă-ţi dreptul de a

Exigenţa perfecţiuni» csrc cel mat râu factor care distruge încrederea în sine! < ’u atutorul acestui exerciţiu, vei învăţasâ în indulgent cu rine

însuti

IsJispHiut Iu întrebării«' următciur. «lupă «\iln.i nionirnl, dr ndi'c'fu'

1 Cate sunt acele domenii în cate eşti preocupat ca tot ce Iaci să fie perfect[7]

2. Miza este intr-adevăr atat de importanta pe cat crezi[7]

3. Care sunt consecinţele acestei exigente asupra încrederii tale în sine?

4 Care sunt motivele legate de psihoqenealoaie care stau la baza acestei nevoi de perfecţiune[7]

Observaţie

/V-gf *putea să o laşi puţin mai moale? Vei vedea cât de uşoară t>a fi uiaţal Poate că exemplul următor te va ajuta să îţi dai seama de acest lucru*

Chan. o chinezoaică, este mama unui băieţel de cinei ani. Această femeie drăguţă, iubitoare şi sensibilă povesteşte că nu se

poate împiedica să nu-şi lovească din când în când băiatul. Plânge din cauza asta, ştie că nu este bine ce face, însă nu poate să se oprească, mâna o ia înainte şi nu se poate opri, lată cum o astfel de problemă poate fi rezolvată cu ajutorul psihogenealogiei,

• /Hai întâi, stabilim în ce conteste apare comportamentul mamei:

—atunci când băiatul se descurajează în timpul lecţiilor de pian:

—atunci când nu o salută pe vecină...

• în continuare, stabilim ce trăiri are. mama în aceste situaţii:

—teama că fiul ei va fi respins şi că nu-şi va găsi locul în societate. înţelegem astfel că nu o latură perversă a personalităţii ei duce la agresiune, ci una „protectoare" !

• Chan este rugată să povestească cea mai dureroasă amintire a ei din copilărie:

—copilă fiind, a fost umilită la şcoală pentru că nu a obţinut nota maximă la un test, d fost scoasă în faţa clasei şi făcută de ruşine. Treizeci şi cinci de ani mai târziu, izbucneşte în lacrimi când evocă întâmplarea aceasta.

•)n sfârşit, i am cerut să povestească despre contextul în care s-au întâmplat lucrurile:

—ne aflăm în China, în plină revoluţie culturală. Tatăl ei, oare fusese artist caligraf, şi-a pierdut statutul social şi a trăit în frică, la fel ca toţi artiştii (în acea perioadă, ceha care îndrăznea să picteze, i se tăia mâna), ri trebuit să se adapteze perfect, să se supună în totalitate, altfel risca să fie ucis, torturat sau aruncat

în închisoare.

lata lecţia de viaţă pe care Chan a trebuit să o înveţe de mică. Acesta este mesajul pe care încearcă să-l transmită fiului ei, datorită iubirii ei materne şi a rănilor încă oii. din vremea când era o copilă terorizată şi umilită.

Câteva luni mai târziu, Chan mărturiseşte cat de profund : s-a schimbat viaţa. Nu şi-a mai lovit niciodată băiatul şi s-a împăcat, de asemenea, cu soţul ei, care (bineînţeles f) nu i suporta deloc comportamentul...

Concluzie

De-a lungul exerciţiilor din aceasta carte, ai putut sa conştientizezi cal este de important sa înţelegi modul de funcţionare al familiei tale şi felul în care iti influenţează comportamentul

Eşti stăpânul propriei tale vieţi. Este dreptul tău să iţi trăieşti viata în concordanţă cu preferinţele, abilităţile, valorile, personalitatea şi „naivitatea ta? Ai tot dreptul să alegi ce vei face în continuare cu viaţa ta. îmbogăţită prin toate contribuţiile pozitive din familia ta şi eliberată de toate interdicţiile inutile sau distructive Nu eşb obligat să plăteşti datoriile pie decesorilor tăi. nimeni nu are de câştigat din asta' Descoperă cât este de plăcut să iti creezi propriul drum[1] Nu este întotdeauna uşor, insa este captivant. Şi să ştii că, făcând acest lucru, iti eliberezi, de asemenea, descen denţii de poveri stânjenitoare Pentru că şi spiritul de libertate se transmite!

Pentru a afla mai multe

ALLAIS hihette, *l.a psysbu^énealopn-.* [/»rolles 201 l

ANCtJíN SCHI rZFNBERGl-R Anne, *fie. mt< .mus'* De-Mr; de Brouwer. 1997.

A Ni L1. JN .SCHI'T/.rNni-.RG I R -Anne y- DEVROFlM Ghisl.ún *enjanis malade* de lenn p.wtH* Pavor. 2005

AM'F.RSEN Marie. 7 *emprise familial.. (.omiMiiï -'affranibir dr ><m enlame,* Ixelles F du ions, 201 l

BE LJ. F.NGER Lionel. Z.a *confiarme en n.u . h O/K (unfiara* i *pour don- net t.nnfiarut*\ ESF Editem; |999.

BOL RB F AU Lise ¿o *timj blessure* ,'/zo cmpcshcnl d'être* Editions I , 1 A . ‘ne, 2002-

COV1I.U.T Rebthâ, *Elve nn. App> endt e a devenir toi anéw.* I SI Éditeur, 1998

F.RNACX Annie, Z,,/ *bonte,* I olio. 1999,

ESTRADE Pairie k, *Ces stnivenirs <pti nous gmeverneni. ¡.es ¡nievprç- frr. ic< contpfi>t.à)t*\ Robert Ballont. 2006

F.1LL1OZA I Isabelle, *ht <a'nr ri. ' tniulfom tic ¿enfini.* Marabout. 2010.

FOW'ARl? Susan, *í\i)e/rí\ ítvíirpu('otnnienr happer a leur erupt i se.* Stock. 2004.

HOROWi i / Elisabeth. Sc *libérer :iu iïtsrin fannbai. Deveni) MH-tui'iHt:prâce a la psycho^enealo^ie.* 1)et v\. 2005.

lODOROVi'SKy Alexandro şi c OSEA Marianne, *Stèiagencalogie. ! a famille, nu trésor et un preyc.* Albin Michel, 20 l I

MU i.FR Alice, AtV.’f *corps ne ment lam.ns,* FLimtmrion, 2004.

TROUCHAVn Mane-Icannc. *El ¡eniotiovi aefàii chair. Comprendre ta faceeachee de nos actes.* Éditions du (vgne. 2009.

Au mai apărut la Editura Philobta

Colecţia Psihogenealogia

Patrice Van Eersel şi Catherine Maillard – Ma dor strămoşii Psihoge nealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul

Mireille şi Hervé Scala – Cuplul în psihogenealogie

Elisabeth Horowitz – Copilul şi arborele genealogic

Elisabeth Horowitz – Boala, o memorie genealogica. Cum să-ţi inter pretezi istoria familială pentru a te vindeca

Serge Tisseron – Secretele de familie. Cum se moştenesc traumele

Marie Noelle Maston-Lerat – Mă doare portofelul. 0 perspectivă genealogica asupia banilor şi a succesului

Marie-Jeanne Tiouchaud – 50 de exerciţii de psihogenealogie

Willy Barrai Corpul copilului ne vorbeşte. Istoria părinţilor se reflectă în simptomele copiilor

Didier Dumas – Biblia şi fantomele sale

Didier Dumas – îngerul şi fantoma

Anne Ancelin Schutzenberger – Psihogenealogia şi rănile din familie. Legăturile transgeneraţionale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moştenirea traumelor, practica genosociogramei

Anne Ancelin Schutzenberger – Copiii bolnavi de părinţi

Anne Ancelin Schutzenberger – Vindecarea. Ajutor pentru bolnavii de cancer

Alexandro Jodorowsky Metagenealogia

Bert Hellinger – Constelaţiile familiale. Terapie pentru suflet

Paola del Castillo – Psihogenealogia aplicată

Paola del Castillo – Ghid de psihogenealogie

Nina Canault – Cum plătim pentru greşelile strămoşilor?

Chantal Rialland – Familia din noi

Bruno Clavier Fantomele din familie

Isabelle de Roux – Psihogenealogia

Colecţia Experiment

A.J Jacobs – Anul în care am trăit după Biblie. Despre modesta încercare a unui jurnalist american de a trăi după regulile Bibliei cât mai literal cu putinţă

A.J. Jacobs – Cel mai sănătos om din lume. Prea-umila încercare a unui jurnalist de a dobândi un corp mai mult ca perfect

Sylvain fesson – în pădurile Siberiei. 6 luni pe malul lacului Baikal. singur, la 25 km depărtare de primul vecin

Edouard şi Mathilde Cortès – Cerere în călătorie Un voiaj de nuntă plin de aventuri 6 000 de kilometri pe jos, de la Pans la ierusalim Colin Beavan – No Impact Man. Aventurile unui american care vrea să salveze mediul

Kyle MacDonald ~ Agrafa roşie. Povestea unui tanár care, pornind de la o agrafă de birou, a făcut troc până a reuşit să-şi ia o casă

Mai ie Freyssac – Viaţa mea printre miliardarii ruşi. Jurnalul unei guvernante intr o familie de oligarhi

Alain Durei Peninsula interzisă. Mărturie despre viaţa pe Muntele Athos

Colecţia Ecologia interioară

I auront Gounelle – Omul care voia să fie fericit

L aurent Gounelle – Dumnezeu călătoreşte întotdeauna incognito

Robert Neuburgei – Ne despărţim sau rămânem împreună? Cum facem bilanţul unui cuplu

1 homas Cathcart – Dilema. Cum alegem când nu avem de ales Marie-Claude François Laugier – Banii în relaţia de cuplu şi în familie

Colecţia Portrete

Juan Arias – Dialoguri cu Paulo Coeiho

Maria Uousden – Pantofioni roşii

Piei re Jovanovic – Biografia Arhanghelului Gabriel

David Kirkpatnck Efectul Facebook

Stéphane Barsacq – Cloran. Ejaculări mistice

Daniel Tammet – M-am născut intr-o zi albastră. în mintea extraordinară a unui geniu autist

Anne Dauphine Julliand Urme pe nisip

Joumana Haddad – Am ucis-o pe Şeherezada. Confesiunile jurnalistei libaneze care a fondat prima revistă de literatură erotică din lumea arabă

Maico Tosatti – Părintele Amorth. Mărturiile unui exorcist

Françoise Dolto – Copilării

Colecţia Familia

Mei-Ling Hopgood – Mama şi copilul în diverse culturi. Aventuri educative din lumea întreagă

Doggy Dan – Secretul creştem copiilor Ce a învăţa! un tătic de la câinele său

Marcel Rufo – Fraţi şi surori sau iubire şi rivalitate. Explicaţiile unui pedopsihiatru

Pierre Antilogus şi J.L. Festjens – Ghidul proaspătului tătic

Pierre Antilogus şi J.L. Festjens – Ghidul tatălui de adolescenţi Pierre Antilogus şi JJ.. Festjens – Cartea de căpătai a soţului ideal Brigitte Lanqevm Somnul copilului. Ajută I să doarmă mai bine Brigitte Langevm – Copiii şi desenele lor. Interpretări psihologice Sophie Marinopoulos – Copilul tău cum se joacă? Interpretări psihologice ale jocului

Jacques Biolley Copilul şi divorţul. Cum ne protejăm copiii de efectele divorţului

Maryse Vaillant – A fi mamă, misiune imposibilă?

Jim Taylor – Părinţii au cuvântul. Nouă mesaje esenţiale de transmis copiilor

Marie Thirion – Alăptarea

Dr. Jacky Israel fata şi copilul. Manual de utilizare pentru taţi Sue Sanders – Mamă, nu mai sunt un copil

Colecţia Sănatatea

Marie Thirion – De ce mi-e foame. De la teama de lipsuri la nebunia dietelor

Thierry de Lestrade – Postul negru. 0 nouă terapie

Fabrice Papillon şi Héloïse Rambert – Creierul din burta. Descoperiri ştiinţifice recente şi sfaturi practice pentru o sănătate mai bună

Colecţia Anchete

Pierre Jovanovic – Anchetă asupra existenţei îngerilor păzitori

Pierre Juvanovic – Maica Domnului anunţă Apocalipsa. Vaticanul minte pentru a evita panica în rândul credincioşilor

Pierre Jovanovic Blythe Masters. Femeia care a inventat armele finaciare de distrugere în masă!

Pierre Jovanovic – 777 Căderea Vaticanului şi a Wall Street-uhn după Sfântul loan

Yves Chiron – Anchetă asupra apariţiilor Fecioarei Mana

Gillian Tett Aurul nebunilor. Mafia de la JP Morgan, din culisele elitei finanţelor de pe Wall Street

Carmelo Abbate – Sex la Vatican

Stéphane Alix – Moartea, celălalt tărâm al vieţn. O anchetă jurnalistică la frontierele morţii

Colecţia Romane

David Safter – Buddha, Casanova şi cu mine. 0 kamiă cu peripeţii

David Safier li sus mă iubeşte

A Maupin Cronici din San Francisco

Franz Olivier Giesberg – Dumnezeu, mama şi eu

Mathias Malzieu – Metamorfoză la marginea cerului

trie Paye – Nagasaky

Odată ce îți vei înțelege și îți vei accepta propria istorie, te vei elibera de legăturile nocive care îți pun piedici în dezvoltarea personală și vei putea să te împaci cu predecesorii tăi.